Lista de cumparaturi

 pentru saptamana 12 – 18 mai 2014

(cantitatile recomandate in aceasta lista sunt conform retetelor din “Meniul saptamanii”. Va rugam adaptati lista de cumparaturi conform nevoilor dumneavoastra.)

La supermarket:

* Ulei de masline, ulei de floarea soarelui
* Faina integrala si tip 650
* 25 gr drojdie
* orez integral
* iaurt grecesc
* 100 gr feta
* 1 l lapte
* 150 gr somon afumat
* 600 gr carne macinata ( pui, curcan)
* piept de pui ( pentru bors)
* 2 cutii suc de rosii sau rosii taiate cubulete (alege in functie de ingrediente, trebuie sa contina doar rosii si sare)
* un borcan pasta de rosii
* Portocale
* 1 kg lamai (alege cat mai mici, de culoare galben-verde, nu portocalii)
* Seminte crude, migdale si caju
* Masline naturale ( alegele pe cele din grecia)
* Un borcan rosii uscate
* Migdale
* Seminte de in si susan, floarea soarelui, de dovleac crude
* Quinoa rosie
* Kiwi
* Grapefruit
* Un mango
* Banane
* 2 kg portocale
* 1 kg lamai
* Mure si affine congelate
* 1 avocado
* 1 kg rosii
* 4 ardei grasi rosii
* foi de dafin
* radacina ghimbir
* 200 gr linte
* 1 kg ciuperci
* 500 gr paste integrale penne
* oua de prepelita
* vanilie
* hartie de copt
* o cutie bambus prospat
* 8 ciuperci negre chinezesti
* sos de soia
* otet de vin
* amidon de porumb
* 10 creveti cruzi nedecorticati

La piata ( recomand de 2 ori pe saptamana, in weekend si joia):

* 5 kg morcovi (gusta inainte sa-i cumperi)
* patrunjel radacina
* 2 radacini pastarnac
* 1 kg spanac ( cel mai bun este cel cu frunza mica, crud)
* 2 salate verzi
* 3 ardei rosii
* 2 ardei galbeni
* 3 ardei verzi
* 1 kg ceapa alba
* ½ kg usturoi romanesc
* 4 legaturi ridichi
* 2 buc telina
* 1 kg dovlecei
* 1 kg rosii
* 2-3 verze noi romanesti
* 5 kg mere (ionatan, florina sau iared)
* 4 legaturi ceapa verde
* ½ kg castraveti
* 2 legaturi Frunze de patrunjel, 1 legatura de leustean, 1 legatura marar
* 1 kg capsuni
* 500 gr nuca
* 0,5 l bors

Joi

* piata de peste: biban proaspat
* piata de branza: 500gr branza de capra sau oaie, cascal sau mozzarella pentru pizza.
* Ridichi
* 1 kg dovlecei
* ceapa verde
* salata verde
* ardei iute
* legume pentru pizza ( ce nu mai ai in frigider)
* capsuni
* flori de soc