Lista de cumparaturi

 pentru saptamana 19 – 25 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 basmati
* 100 gr branza de capra
* 100 gr branza Guyere
* 1 l lapte
* 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
* ardei copti
* un borcan porumb boabe
* fasole rosie
* 2 conserve de sardine in ulei
* foi de lasagna
* 18 foi de orez
* o cutie de couscous integral
* 500 gr linte verde
* 400 gr fulgi de ovaz
* 100 gr merisoare uscate
* fulgi de cocos
* alone de padure
* 1 cutie lapte de cocos
* 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)
* Migdale
* Seminte de in si susan, floarea soarelui, de dovleac crude
* Stafide si agrise uscate
* Quinoa
* Kiwi
* Grapefruit
* Banane
* 2 kg portocale
* 1 kg lamai
* 1 avocado
* 500 gr broccoli
* foi de dafin
* radacina ghimbir
* condiment turmeric ( curcuma)
* condiment indian garam masala (poti s ail prepari si in casa, vezi reteta in meniul saptamanii, ingediente: cuiosoare, chimion, boabe coriandru, pastai de cardamon, piper, nucsoara macinata, 1 rulou scortisoara.)
* piper rosu boabe
* caise uscate
* compot de ananas
* 1 kg pulpa de vitel
* 1,4 pulpa dezosata de pui

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
* 1kg rosii
* 3 ardei verzi
* 1 kg ceapa alba si 500 gr ceapa rosie
* ½ kg usturoi romanesc
* 4 legaturi ridichi
* 2 buc telina
* 1 kg dovlecei
* 500 gr fasole alba medie
* 1 kg rosii
* o varza rosie
* 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, cimbru uscat, 1 legatura menta
* ardei iute
* loboda si Stevie
* urzici
* 1 kg capsuni
* 500 gr nuca
* 0,5 l bors

Joi

* piata de peste: dorada proaspata si 100 gr icre (
* piata de branza: 500gr branza telemea de capra sau oaie,
* 700 gr urda de oaie sau branza de vaci
* 200 gr cascaval afumat
* cascal sau mozzarella pentru pizza.
* Ridichi
* 1 kg dovlecei
* ceapa verde
* salata verde
* ardei iute
* legume pentru pizza ( ce nu mai ai in frigider)
* 200 gr ciuperci
* capsuni