Lista de cumparaturi

 pentru saptamana 21-27 aprilie 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 si de floarea soarelui
* Orez integral
* Faina integrala si tip 650
* Faina de malai
* 25 gr drojdie
* Sos de soia
* Otet de orez
* 500 gr naut
* Oua
* 250 gr Smantana
* 1 kg de branza de vaci
* unt
* 1 l lapte
* Paste integrale
* Taietei de orez
* 2 cutii suc de rosii sau rosii taiate cubulete (alege in functie de ingrediente, trebuie sa contina doar rosii si sare)
* un borcan de rosii uscate
* 1 kg de ciuperci
* 1 borcan de magiun
* Capsuni
* Fructe de padure
* Portocale
* 1 kg lamai (alege cat mai mici, de culoare galben-verde, nu portocalii)
* 2-3 lamai verzi
* Seminte crude, migdale si caju
* Masline naturale ( alegele pe cele din grecia)
* Ananas
* Kiwi
* Banane
* 1 avocado
* 1 kg rosii
* 1 broccoli
* 3 dovlacel
* 4 ardei grasi rosii
* foi de dafin
* o radacina de ghimbir
* Maruntaie si prapure de miel pentru drob

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
* 5 kg mere (ionatan, florina sau iared)
* 4 legaturi ceapa verde
* fasole alba boabe
* 2 dovlacei
* 1kg castraveti
* 1 kg praz
* 1 kg cartofi noi
* ciuperci
* 4 legaturi Frunze de patrunjel, 1 legatura de marar
* 1 legaturia de leurda

Joi

* piata de peste: 500 gr pastrav proaspat,
* piata de branza: branza proaspata de oaie, cascal sau mozzarella pentru pizza.
* salata verde
* ridichi
* ceapa verde
* legume pentru pizza ( ce nu mai ai in frigider)
* 0,5 l bors