Lista de cumparaturi

 pentru saptamana 26 mai – 1 iunie 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
* paste integrale
* 20 oua ecologice
* iaurt grecesc
* 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 rosii uscate
* 259 gr linte rosie
* 500 gr naut uscat
* 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
* 200 gr hrisca
* 200 gr mac
* 200 gr boabe de grau
* gris
* ulei de cocos
* 100 gr fulgi de cocos
* 100 gr merisoare
* Grapefruit
* Banane
* 2 kg portocale
* 1 kg lamai
* 1 avocado
* 500 gr broccoli
* 100 gr varza de Bruxelles
* foi de dafin
* radacina ghimbir
* scortisoara
* anason stelute
* condiment turmeric ( curcuma)
* ghimbir praf
* sos de soia dark
* sos chilli
* 1kg piept de pui
* 100 gr somon afumat

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
* 500 gr sfecla rosie
* 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
* ½ kg usturoi romanesc
* 4 legaturi ridichi
* 2 buc telina
* 1 kg dovlecei
* 500 gr fasole alba medie
* 500 gr fasole galbena pastaie
* 1 kg rosii
* 5 kg mere (ionatan, florina sau iared)
* 4 legaturi ceapa verde
* 2 fire de praz
* ½ kg castraveti
* 2 legaturi Frunze de patrunjel, 1 legatura de leustean, 1 legatura marar, 1 legatura cimbru verde
* 500 gr ciuperci Champignon
* 300 gr ciuperci pleurotus
* ardei iute
* 1 kg capsuni
* 1 kg cirese
* 500 gr nuca
* 0,5 l bors

Joi

* piata de peste: 1 kg pastrav romanesc proaspat
* piata de branza: 500gr branza telemea de oaie, 300 gr urda de oaie, 100 gr bilute de mozzarella
* 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