Lista de cumparaturi

pentru saptamana 27 aprilie – 04 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
* 300 gr linte neagra
* condimente dal makhani ( sau coriandru, piper negru)
* foi de dafin
* quinoa
* Faina integrala si tip 650
* 25 gr drojdie
* Sos de soia
* 500 gr orez de Sushi
* Nori ( alge pentru sushi)
* Ghimbir murat
* Wasabi
* Peste crud pt Sushi: 100 gr somon si 100 gr ton
* Otet de orez
* Oua
* 250 gr Smantana
* 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
* 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)
* Stafide
* Agrise uscate
* goji
* Ananas
* Kiwi
* Grapefruit
* Un mango
* Banane
* 2 avocado
* 1 kg rosii
* o rodie
* 1 dovlacel
* 4 ardei grasi rosii
* foi de dafin
* o radacina de ghimbir
* Carne de vitel ( 500 gr pulpa si 1 kg aripioara, carne de lana maduva spinarii)

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
* o conopida
* 1,5 kg varza alba
* 5 kg mere (ionatan, florina sau iared)
* 4 legaturi ceapa verde
* 500 gr fasole alba boabe
* ½ kg castraveti
* 2 legaturi Frunze de patrunjel, 1 legatura de leustean
* 1 kg capsuni

Joi

* piata de peste: 500 gr somon proaspat, 100 gr icre proaspete
* piata de branza: 700 gr urda 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