

Lista de cumparaturi

(pentru 2 persoane)

Legume / fructe proaspete

1 varza alba noua
1 leg varza collard cu frunze mari
Salata verde
1 leg kale
1 leg ceapa verde
1 leg stevie
1 leg marar
2 leg coriandru
1 leg patrunjel
4 leg ridichi
Baby spanac (1 leg mica)
1 praz
Sfecla rosie
3 Morcovi
1 Ceapa rosie
1 Ceapa galbena

Capsune

1 ardei jalapeno
Avocado
1 cartof dulce mediu
2 castraveti de piata

Congelate

Mazare verde
Galbiori (Lidl)

Lactate/ oua

Oua
Branza feta
Branza cheddar/ cascaval afumat (optional)

Carne/ peste/ fructe de mare

Piept de pui, dezosat, taiat felii (Lidl)

Leguminoase

1 conserva fasole alba
1 conserva fasole rosie

Panificatie

Chifle de burger (max 6 buc)

Camara

Ardei iute murat
Chimion pudra
Chili pudra
Coriandru pudra
Fistic crud (70g)
Fulgi de ovaz
Pasta tomate
Lamai
Maioneza
Miere
Mustar (Dijon)
Orez brun (200g)
Oregano uscat
Otet de vin rosu
Pasta miso alba
Pasta tomate
Paprika
Piper cayenne
Pudra chilli
Seminte de dovleac
Seminte de susan alb+negru
Ulei de cocos
Usturoi

