LISTA ZAKUPÓW

PIECZYWO

- [ ] Chleb graham 4 x Kromka 120g
- [ ] Bułka orkiszowa 1 x Sztuka 80g
- [ ] Croissant maślany 1 x Sztuka 65g
- [ ] Chleb tostowy pszenny pełnoziarnisty 2 x Sztuka 50g
- [ ] Chleb żytni razowy 1 x Kromka 30g

ZBOŻOWE

- [ ] Mąka orkiszowa 12 x Łyżka 120g
- [ ] Pinsa Integrale (pełnoziarnista), Bella Italia 0,5 x Sztuka 115g
- [ ] Makaron pełnoziarnisty 1,1 x Szklanka 80g
- [ ] Tortilla pełnoziarnista 1 x Sztuka 61g
- [ ] Płatki owsiane 4,5 x Łyżka 45g
- [ ] Kasza jaglana 3 x Łyżka 39g
- [ ] Kasza bulgur 2 x Łyżka 26g
- [ ] Bułka tarta 1,5 x Łyżka 15g
- [ ] Mąka orkiszowa, pełnoziarnista, typ 1850 0,8 x Łyżka 12g

NABIAŁ

- [ ] Serek wiejski lekki 3% 5,7 x Opakowanie 850g
- [ ] Jaja kurze całe 8 x Sztuka 448g
- [ ] Jogurt typu islandzkiego (Skyr) 2,5 x Opakowanie 370g
- [ ] Ser Mozzarella light w kulce 1,9 x Sztuka 240g
- [ ] Skyr, wanilia, Pilos 1,5 x Opakowanie 225g
- [ ] Serek twarogowy jogurtowy, Almette 16 x Łyżeczka 160g
- [ ] Skyr waniliowy, Piątnica 1 x Opakowanie 150g
- [ ] Burrata 0,6 x Sztuka 105g
- [ ] Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 0,3 x Szklanka 85g
- [ ] Ser typu "Feta" 2,8 x Plaster 55g
- [ ] Ser mozzarella tarty 3,3 x Łyżka 43g
- [ ] Śmietana, 18% tłuszczu 2 x Łyżka 36g
- [ ] Ser, parmezan 5 x Łyżeczka 20g

NAPOJE

- [ ] Sok cytrynowy 3 x Łyżka 18g

TŁUSZCZE

- [ ] Oliwa z oliwek 11 x Łyżeczka 55g

RYBY

- [ ] Łosoś, świeży 1 x Kawałek 100g
- [ ] Łosoś, wędzony 0,5 x Kawałek 15g

OWOCE I WARZYWA

- [ ] Pomidory koktajlowe 5 x Garść 500g
- [ ] Papryka czerwona 3,2 x Sztuka 480g
- [ ] Pomidor 20 x Plaster 400g
- [ ] Batat 2 x Sztuka 400g
- [ ] Cukinia 1,2 x Sztuka 360g
- [ ] Ogórek 8 x Sztuka 320g
- [ ] Maliny 5 x Garść 300g
- [ ] Borówki amerykańskie 4,5 x Garść 225g
- [ ] Ziemniaki 3 x Sztuka 210g
- [ ] Passata pomidorowa (przecier) 1,8 x Porcja 180g
- [ ] Banan 1,5 x Sztuka 180g
- [ ] Brzoskwinia 2 x Sztuka 170g
- [ ] Brokuły 1,5 x Porcja 150g
- [ ] Gruszka 1 x Sztuka 130g
- [ ] Cebula czerwona 1,2 x Sztuka 125g
- [ ] Ogórek kiszony 2 x Sztuka 120g
- [ ] Jabłko 0,7 x Sztuka 110g
- [ ] Sałata rzymska 2,9 x Liść 102g
- [ ] Awokado 0,7 x Sztuka 102g
- [ ] Pieczarka uprawna, świeża 5 x Sztuka 100g
- [ ] Wiśnie bez pestek, mrożone 4 x Łyżka 80g
- [ ] Szpinak 2,5 x Garść 62g
- [ ] Marchew 1,3 x Sztuka 60g
- [ ] Cebula 0,5 x Sztuka 50g
- [ ] Fasolka szparagowa, mrożona 3,3 x Łyżka 50g
- [ ] Pietruszka, liście 7 x Łyżeczka 42g
- [ ] Czosnek 8 x Ząbek 40g
- [ ] Rukola 2 x Garść 40g
- [ ] Szczypiorek 6 x Łyżka 30g
- [ ] Kukurydza, konserwowa 1 x Łyżka 15g
- [ ] Kiełki rzodkiewki 0,5 x Łyżka 4g

ZIOŁA I PRZYPRAWY

- [ ] Bazylia (świeża) 20 x Liść 20g
- [ ] Sól biała 16 x Szczypta 16g
- [ ] Pieprz czarny mielony 13 x Szczypta 13g
- [ ] Czosnek granulowany 6,5 x Szczypta 6,5g
- [ ] Papryka słodka (mielona) 6,5 x Szczypta 6,5g
- [ ] Oregano (suszone) 2,2 x Łyżeczka 6,5g
- [ ] Tymianek 1,2 x Łyżeczka 5g
- [ ] Koper (w pęczkach) 1 x Pęczek 5g
- [ ] Zioła prowansalskie 1,3 x Łyżeczka 4g
- [ ] Cynamon 0,8 x Łyżeczka 4g
- [ ] Papryka wędzona (mielona) 3,6 x Szczypta 3,6g

LISTA ZAKUPÓW

- [ ] Papryka chili (płatki) 3 x Szczypta 3g
- [ ] Kmin rzymski (kumin) 0,2 x Łyżeczka 1g
- [ ] Bazylia (suszona) 0,1 x Łyżeczka 0,5g

STRĄCZKOWE

- [ ] Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) 6 x Łyżka 120g
- [ ] Ciecierzyca (w zalewie) 3 x Łyżka 60g

MIĘSO

- [ ] Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 4,9 x Kawałek 490g
- [ ] Mięso mielone z indyka 0,8 x Porcja 80g
- [ ] Prosciutto Cotto, Gusto Bello 3 x Plaster 75g

ORZECHY I NASIONA

- [ ] Masło orzechowe 3,7 x Łyżeczka 55g
- [ ] Babka płesznik, nasiona 2,5 x Łyżka 25g
- [ ] Siemię lniane 3,1 x Łyżeczka 16g
- [ ] Słonecznik, nasiona, łuskane 1,5 x Łyżka 15g
- [ ] Orzechy pistacjowe 3 x Łyżeczka 14g
- [ ] Nasiona chia 2 x Łyżeczka 10g
- [ ] Orzechy włoskie 0,5 x Łyżka 8g
- [ ] Orzechy laskowe 0,3 x Łyżka 5g
- [ ] Wiórki kokosowe 1 x Łyżeczka 3g
- [ ] Sezam, nasiona 0,6 x Łyżeczka 3g

POZOSTAŁE

- [ ] Woda 1 x Szklanka 250g
- [ ] Majonez "lekki", Winiary 6,2 x Łyżka 125g
- [ ] Erytrol 14 x Łyżeczka 70g
- [ ] Bułki do burgerów z sezamem DanCake 1 x Sztuka 50g
- [ ] Pomidory suszone bez zalewy 0,4 x Opakowanie 40g
- [ ] Koncentrat pomidorowy, 30% 1,6 x Łyżka 40g
- [ ] Keczup 1 x Łyżka 15g
- [ ] Sos sojowy 1,5 x Łyżka 15g
- [ ] Kakao ciemne (11%) 1 x Łyżka 10g
- [ ] Sos teriyaki 1 x Łyżka 10g
- [ ] Sos Sriracha, Asia Flavours 1 x Łyżeczka 6g
- [ ] Ocet balsamiczny 1,7 x Łyżeczka 5g
- [ ] Budyń waniliowy bez cukru,
- [ ] Winiary 0,5 x Łyżka 4g
- [ ] Proszek do pieczenia 0,7 x Łyżeczka 2g

PRODUKTY ROŚLINNE

- [ ] Sos z chilli, Go Vege 0,5 x Łyżeczka 7,5g

SŁODYCZE

- [ ] Czekolada gorzka 4 x Kostka 24g
- [ ] Ciastka Lotus biscoff 2 x Sztuka 16g
- [ ] Miód pszczeli 0,5 x Łyżeczka 6g