

LISTĂ „CE SĂ FIE ACASĂ”

Alimente

Făinoase, cereale și paste făinoase

făină de grâu (fină, grunjoasă, pt. pizza, pt. foietaj, etc.)

făină de mălai

griș

pesmet

orez (cu bob lung, cu bob rotund)

fulgi de ovăz (eventual de grâu, de secară, musli cu fructe)

paste făinoase (spaghete, macaroane, farfalle, spirale, scoici, tăiței subțiri /lați, etc.)

Legume

Conserve de legume

Legume păstăi

(proaspete/congelate/conserva)

ceapă

ciuperci

mazăre

usturoi

porumb

fasole verde

cartofi

roșii pasate

fasole uscată (albă, pestriță)

morcovi

suc de roșii

năut

pătrunjel

linte (verde, roșie)

țelină

mix de legume în stil mexican

păstărnac

Fructe proaspete și conservate

mere

banane

lămâi

fructe de sezon

compoturi

fructe congelate

Dulcețuri, gemuri și miere

de căpșuni

de caise

de zmeură

de afine

magiun de prune

miere

Lactate

lapte

iaurt simplu (și/sau alte lactate fermentate)

smântână

unt

brânză dulce de vaci

brânză sărată (telemea, burduf)

cașcaval și/sau mozzarella

Carne și ouă

slănină

mezeluri

afumături

conserve de pește

ouă

Uleiuri

de floarea soarelui

de măsline extavirgin (pt. salate)

de măsline pomace (pt. gătit sau copt)

Semințe oleaginoase

Pentru dulciuri

nuci

puđră de cacao

arahide

fulgi de cocos

mac

zahăr/fructoză

susan

biscuiți simpli

praf de budincă sau amidon

Murături

ciocolată menajeră sau amăruie

scorțișoară

castraveți

drojdie

varză acră

zahăr vanilat

esență de rom

Condimente, verdețuri proaspete sau uscate

sare

pipер

boia de ardei dulce/iute

bază de mâncăruri (de preferat de casă)

foi de dafin

chimin

pătrunjel

țelină

mărar

busuioc

cimbru

cimbrisor

oregano

leuștean

muștar

ardei iuți (uscați sau tocați crud)

oțet 9%

oțet de mere

bicarbonat de sodiu

Produse de igienă și menaj

Igienă personală

săpun lichid/solid
șampon, balsam
pastă de dinți
mătase de dinți
deodorant
aparat de ras
loțiune după ras
hârtie igienică
absorbante/tampoane
vată/discuri demachiante
prosoape de hârtie
șervețele
batiste de hârtie
saci menajeri
scobitoare
chibrite
spirt medicinal

Curățenie

detergent de vase
detergent de rufe cu enzime
soluție de curățat geamurile
săpun de scos pete
clor
cremă abrazivă
oțet 20%