

Lista de cumpărături

Cereale

- făină de grâu
- făină de mălai
- griș
- pesmet
- orez
- fulgi de ovăz
- paste (spaghete, farfalle, macaroane, spirale, scoici)

Legume

- ceapă
- usturoi
- cartofi
- morcovi
- pătrunjel
- țelină
- păstărnac
- gulie

Legume păstăi și boabe (proaspete, congelate, conserve)

- mazăre
- fasole verde
- fasole uscată
- năut
- linte (verde, roșie)
- mix de legume în stil mexican, pentru wok, etc.

Conserve

- ciuperci
- porumb
- roșii pasate
- suc de roșii
- _____
- _____
- _____

Fructe proaspete, conserve

- mere
- banane
- lămâi
- fructe de sezon
- compoturi
- fructe congelate
- _____
- _____

Dulcețuri, gemuri și miere

- gem de caise
- gem de căpșuni
- gem de zmeură
- gem de afine
- gem de măceșe
- magiun de prune
- miere
- cremă de alune

Lactate

- lapte
- iaurt simplu (și/sau alte lactate fermentate)
- smântână
- unt
- brânză de vaci dulce
- telemea, brânză burduf
- cașcaval, mozzarella

Carne și ouă

- carne de pasăre
- conservă de pește
- ouă
- mezeluri
- afumături
- slănină
- _____
- _____

Uleiuri și semințe

- ulei de floarea soarelui
- ulei de măsline extravirgin
- ulei de măsline pomace
- nuci
- arahide
- mac
- susan
- _____

Pentru dulciuri

- pudră de cacao
- fulgi de cocos
- zahăr/fructoză
- ciocolată menajeră/amăruie
- praf de budincă/amidon
- zahăr vanilat
- esență rom
- biscuiți simpli, drojdie

Condimente

- sare
- piper
- boia de ardei dulce/iute
- bază de mâncăruri
- foi de dafin
- chimin
- muștar
- ardei iuți tocați

Verdețuri

proaspete și uscate

- pătrunjel
- țelină
- mărar
- busuioc
- cimbru, cimbrisor
- oregano
- leuștean

Altele

- oțet
- bicarbonat de sodiu
- chibrituri
- șervețele de masă
- _____
- _____
- _____
- _____

Curățenie

- detergent de vase
- detergent de rufe
- balsam de rufe
- soluție pentru geamuri
- soluție pentru podea
- cremă de curățat
- cremă pentru ghete
- saci de gunoi

Igijenă personală

- absorbante, tampoane
- deodorant, spray
- cremă de ras, aftershave
- săpun
- sampon, balsam de păr
- vată, discuri demachiante
- pastă de dinți, perie dinți
- hârtie igienică, batiste

Altele

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Altele

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Cosnita si postava
ta vor fi
binecuvantate."
Deuteronom 28, 5