

# Alimente de bază

## LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

C  
e  
r  
e  
a  
l  
e

Păine	1 pachet	3,99	2 zile	59,85
Făină	1 kg	1,79	lunar	1,79
Făină pentru foitaj	2 kg	2,69	lunar	5,38
Mălai	1 kg	2	1/2 an	0,33
Griș	1 kg	2,69	1/2 an	0,44
Pesmet	1 pachet	1,79	lunar	1,79
Orez	1 kg	3,69	lunar	3,69
Fulgi de ovăz	9 pachete	1,89	lunar	17,01
Paste spirale	1 pachet	2,7	lunar	2,7
Paste farfalle	1 pachet	2,7	lunar	2,7
Tăitei lati	1 pachet	2,7	lunar	2,7
Spaghete	1 pachet	2,7	lunar	2,7

L  
e  
g  
u  
m  
e

Ceapă	2 kg	5	săptăm	22,5
Usturoi	4-5 buc	4	lunar	4
Cartofi	1,5 kg	3,5	săptăm	15,75
Morcovi	1 kg	4	2 săptăm	9
Pătrunjel	1/2 kg	3	2 săptăm	6
Telină	1 (medie)	3	2 săptăm	6
Spanac	2 pachete	2,79	2 săptăm	13,95
Varză	1 bucată	2,5	2 săptăm	6

# Alimente de bază

LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecventă Pret/lună

L e g u m ă e i	Mazăre verde	2 pachete	3	lunar	6
	Fasole verde	1 pachet	3	lunar	3
	Fasole uscată	1 kg	7	2 luni	3,5
	Năut	1 kg	10	2 luni	5
	Linte roșie	1 kg	10	2 luni	5
	Linte verde	1 kg	10	2 luni	5
	Amestec de legume congelat	2 pachete	3	lunar	6
C o n s e r v e	Ciuperci	2 borcane	4,2	lunar	8,4
	Porumb fiert	2 cutii	2,39	săptăm	21,51
	Suc de roșii	5 cutii	1,69	săptăm	38,02
	Pește	3 cutii	6,99	săptăm	94,36
F r u c t e	Mere	5 kg	4	săptăm	90
	Lămâi	0,5 kg	4	2 săptăm	9
	Banane	1,25 kg	6,5	săptăm	37
	Fructe de sezon	2 kg	4	săptăm	36
U l e i i n t e	Ulei de fl soar	1 l	3,69	lunar	3,69
	Ulei de măsline	0,5 l	18	3 luni	6
	Nuci	0,5 kg	17,5	2 săpt	40
	Mac	0,4 kg	5	lunar	5
	Susan	2*200 g	4	lunar	8

# Alimente de bază

## LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

L  
a  
c  
t  
a  
t  
e

Lapte	2 l	2,79	săptăm	25,11
Iaurt 3,6 %	2 kg	4,69	săptăm	42,21
Iaurt 0,1 %	2 kg	4,29	săptăm	38,61
Smântână	1 pahar	4	2 săptăm	9
Cașcaval feliat	1 pachet	7	săptăm	28
Cașcaval bucată	1 pachet	10	2 săptăm	22,5
Brânză burduf	1 pachet	6,5	2 săptăm	14,62
Brânză dulce	0,5 kg	7	săptăm	31,5
Telemea	0,5 kg	8	2 săptăm	18
Frișcă	1 cutie	4	2 săptăm	9
Unt	1 pachet	6,49	săptăm	29,25

C  
a  
r  
n  
e  
  
ș  
i  
  
o  
u  
ă

Carne de pui dezosat	2 tăvi	11,8	2 săptăm	53,1
Carne de pui dezosat, feliat	2 tăvi	10	2 săptăm	45
Carne tocată	2 tăvi	10	2 săptăm	45
Salam feliat	2 pachete	11	săptăm	49,5
Ouă	10 bucăți	4,50 - 10	săptăm	45
Slănină afumată	1 bucată	15	3 luni	5
Pește congelat	1 pachet	15	lunar	15

# Alimente de bază

## LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

P  
t  
p  
r  
ă  
j  
i  
t  
u  
r  
i  
s  
i  
m  
p  
r  
c  
u  
l  
d  
e  
j  
u  
n

Cacao	1 cutie	6	lunar	6
Fulgi de cocos	2 pachete	3,7	săptăm	33,3
Zahăr	1 kg	2,49	lunar	2,49
Fructoză	1 kg	14	2 luni	7
Miere	1 kg	20	lunar	20
Ciocolată amăruie	2 bucăți	4,39	săptăm	39,51
Praf de budincă	1 pachet	1,5	6 luni	0,25
Esentă de rom	1 sticlută	0,8	săptăm	3,6
Drojdie uscată	1 pachet	2,5	6 luni	0,41

C  
o  
n  
d  
i  
m  
e  
n  
t  
e

Sare	1 kg	2	lunar	2
Piper	1 pachet	4,5	6 luni	0,75
Boia de ardei	1 pachet	5	lunar	5
Frunze de dafin	1 pachet	1	6 luni	0,16
Chimin	1 pachet	1	2 luni	0,5
Muștar	1 borcan	2,7	2 luni	1,35
Otet de mere	1 flacon	3	3 luni	1
Pătrunjel	1 pachet	1	2 săptăm	2,25
Mărar	1 pachet	0,8	lunar	0,8
Leuștean	2 pachete	1,7	2 săptăm	7,65

# Alimente de bază

## LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

Aliment de bază	Cantitate	Pret unitar	Frecvență	Pret/lună
Cimbru	1 pachet	1	lunar	1
Cimbrisor	1 pachet	1	lunar	1
Rozmarin	1 pachet	1	lunar	1
Oregano	1 pachet	1	lunar	1
Busuioc	1 pachet	1	lunar	1
Scortisoară	1 pachet	1	săptăm	4,5
Ceai de mușetel	1 cutie	2	lunar	2
Ceai de măceșe	1 cutie	2	lunar	2
Ceai de tei	1 cutie	2	lunar	2
Bicarbonat de sodiu	1 kg	6	anual	0,5

TOTAL: 1290,18

Preturile din tabel sunt orientative, iar lista de alimente s-a întocmit pentru aproximativ 4 adulți pe lună.

Creează-ti propria ta listă pe următoarele fișe goale și calculează preturile!

Nicio problemă dacă nu reușești din prima să găsești cantitățile potrivite. :) În lunile următoare ajustezi tabelul.