

LISTA DE CUMPĂRĂTURI

SĂPTĂMÂNA 1

PRODUSE LACTATE / ALTERNATIVE VEGETALE

- Iaurt (grecesc sau vegan): 900 g
- Băutură vegetală: ~ 1.4 L
- Brânză Cottage / Cremă caju sau cocos: 200 g.
- Cremă de cocos: 100 g.

TOFU & PROTEINE VEGETALE

- Tofu natur/condimentat: 740 g
- Năut fiert (conserve): 300 g
- Fasole albă (conserve): 2 conserve medii.
- Linte (verde/roșie): 1 cană + 200 g.

NUCI ȘI SEMINȚE

- Semințe de chia: 20g
- Semințe de in: 20g
- Semințe de dovleac: 30 g
- Semințe de cânepă decorticate: 20 g
- Tărâțe de psyllium: 10 g
- Mix 5 semințe:
- Alune de pădure: 255 g
- Caju, nuci, migdale (mix): 150 g
- Fistic crud decojit: 1 cană

EXTRA

- Bețișoare pentru cake pops
- Hârtie de copt

CEREALE, PASTE, FĂINOASE

- Fulgi fini de ovăz: 440 g
- Fulgi crocanți de ovăz: 80 g
- Fulgi crocanți de orz: 80 g
- Fulgi crocanți de hrișcă
- Granola Low Sugar: 50 g
- Quinoa albă (crudă): 390 g
- Făină integrală de grâu: 190 g
- Făină albă de grâu: 1/2 cană
- Făină de ovăz: 1 cană
- Făină de migdale: 90 g
- Amidon de porumb: 4 linguri + 2 lingurițe
- Lipii integrale

GRĂSIMI & ULEIURI

- Ulei de măsline: ~250 ml
- Ulei de susan: 4 lingurițe
- Ulei de nucă de cocos: 4 linguri
- Unt vegan 250g

ZAHĂR, ÎNDULCITORI, AGENȚI DE CREȘTERE, DULCIURI

- Sirop de arțar sau agave: ~300 ml
- Miere (opțional): 3-4 linguri.
- Zahăr brut: ~200 g
- Ciocolată neagră (de post): 230 g
- Pudra de carob (roșcove): 1/2 cană (~50 g)
- Fulgi de nucă de cocos 100g
- Praf de copt: 3 lingurițe

FRUCTE & LEGUME

- Cartofi dulci: 7-8 bucăți mari
- Dovleac: 2 bucăți mici
- Broccoli: 300 g pentru supa cremă
- Conopidă: 1 căpățână medie
- Cartofi galbeni/albi: 3 bucăți medii
- Dovlecel / Zucchini: 2 bucăți mici
- Morcovi: 6 bucăți medii
- Țelină: 100 g rădăcină
- Ceapă (galbenă/albă): 4 bucăți medii.
- Ceapă roșie: 1 bucată medie.
- Ceapă verde: 1 legătură.
- Usturoi: 15-18 căței
- Ghimbir proaspăt: o bucățiță de 3-4 cm
- Avocado: 1 bucată
- Mere: 2 bucăți mari
- Lămâi: 3-4 bucăți
- Banane: 1-2 bucăți mari
- Mango: 1/2 cană
- Fructe de pădure (afine, zmeură, mure): ~600 g
- Pătrunjel proaspăt & Busuioc proaspăt: câte 1 legătură.
- Mix salată: 2-3 pungi.
- Ardei gras (roșu, galben, verde) câte unul
- Ardei Jalapeno: 1/2 bucată.
- 1 roșie mare + câteva roșii cherry pentru decor.

CONDIMENTE & EXTRA

- Fulgi de drojdie inactivă: 1.5 căni (~100 g)
- Lecitină de soia: 1 lingură
- Supă de legume 2.3L
- Scorțișoară, Ghimbir măcinat, Nucșoară: câte 1-2 lingurițe.
- Turmeric, Paprika (boia dulce), Chimen, Pudră de chili, Fulgi de chili, Cimbru uscat
- Sare (de Himalaya sau celtică) & Piper negru.
- Extract de vanilie: 4 lingurițe.
- Sos de mere (apple sauce): 1/4 cană (~60 g)

SOSURI & PASTE

- Pastă de tomate: 2 linguri.
- Pastă vegetală / Pate vegetal: 1-2 linguri
- Sos de soia: 1/4 cană (~60 ml).
- Oțet de orez & Oțet de cidru de mere & Oțet balsamic: câte 1-2 linguri din fiecare.
- Sriracha & Muștar Dijon: câte 1 linguriță.
- Sos salsa: după gust
- Roșii uscate în ulei: 30 g

