



רשימת קניות 5 ימים ראשונים:

עוף ודגים:

400 גרם חזה עוף

150 גרם פילה בורי

דניס שלם קטן

מוצרי חלב:

קרטון חלב (מאיזה סוג שרוצים, אפשר גם לא מן החי)

חבילת גבינה בולגרית 5%

פירות:

250 גרם תותים

4 לימונים

3 בנות

אגס

2 תפוחים

2 קלמנטינות

2 פירות לפי הטעם, לארוחת בוקר של יוגורט ופירות

ירקות:

חבילת צנוניות

0.5 ק"ג עגבניות שרי

5 גזרים

1 בצל
1 בצל סגול
1 בטטה גדולה
1 זוקיני
1 פלפל אדום
1 פלפל ירוק
1 פלפל צהוב
1 מלפפון
1 אבוקדו
1 פלפל חריף קטן
חסה ערבית או חסה סלנובה
סלרי אמריקאי
חבילת נבטים

ירק ועשבי תיבול:

2 צרורות פטרוזיליה
צרור נענע
צרור בצל ירוק
צרור עירית
200 גרם תרד טרי
2 ראשי שום

דגנים וקטניות:

1 ק"ג (2 חבילות) שיבולת שועל מלאה
500 גרם בורגול
500 גרם עדשים כתומות
300 גרם זרעי צ'יה

שקית גרגרי חומוס קפואים או חבילת גרגרי חומוס יבשים

אגוזים ופירות יבשים:

100 גרם פקאן

100 גרם חמוציות מיובשות (לא ממותקות)

200 גרם שקדים שלמים (לא קלויים)

100 גרם גרעיני חמנייה

100 גרם גרעיני דלעת

4 חצאי אגוזי מלך

5 תמרים

חופן שבבי קוקוס מיובש לא ממותק

50 גרם שומשום לא קלוי

תבלינים:

מלח

פלפל שחור

פפריקה מרוקאית

פפריקה מתוקה

ג'ינג'ר טחון

אבקת קארי

כורכום

200 גרם אבקת קקאו

שונות:

בקבוק שמן זית

צנצנת דבש או סילאן

טחינה גולמית

קרטון ביצים

לחם כוסמין, פרוס

טבלת שוקולד מריר 70%

תמצית וניל

חופן זיתי קלמטה מגולענים

4 כוסות נייר קטנות (כוסות אספרסו)

2 קשים מפלסטיק, חזקים יחסית

חומץ בלסמי

צנצנת חמאת שקדים