



- Személyre szabhatod ezt a listát
- Rendezd el receptjeidet
- Tervezd meg a hetet 1 kattintással
- Valós idejű együttműködés



GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

- ☐ Sparga
- ☐ Cékla
- ☐ Brokkoli
- ☐ Karfiol
- ☐ Sárgarépa
- ☐ Zeller
- ☐ Kukorica
- ☐ Uborka
- ☐ Leveles zöldségek
- ☐ Fejes saláta
- ☐ Gomba
- ☐ Hagyma
- ☐ Paprika
- ☐ Burgonya
- ☐ Spenót
- ☐ Cukkini
- ☐ Paradicsom
- ☐ Alma
- ☐ Avokádó
- ☐ Banán
- ☐ Bogyós gyümölcsök
- ☐ Cseresznye
- ☐ Szőlő
- ☐ Kivi
- ☐ Citrom
- ☐ Lime
- ☐ Sárgadinnye
- ☐ Narancs
- ☐ Őszibarack
- ☐ Körte
- ☐ Szilva

PÉKSÉG

- ☐ Bagel
- ☐ Zsemlék
- ☐ Torta
- ☐ Kekszek
- ☐ Kréker
- ☐ Croissant
- ☐ Friss kenyér
- ☐ Péksütemény
- ☐ Pita
- ☐ Szeletelt kenyér

TEJTERMÉKEK

- ☐ Vaj
- ☐ Tejszín
- ☐ Margarin
- ☐ Tej
- ☐ Savanyú tejszín
- ☐ Joghurt
- ☐ Sajt
- ☐ Ricotta
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmezán
- ☐ Provolone
- ☐ Reszelt sajt
- ☐ Tojás

HÚS ÉS FELVÁGOTTAK

- ☐ Pancetta
- ☐ Marhahús
- ☐ Csirke
- ☐ Darált hús
- ☐ Darált pulyka
- ☐ Sonka
- ☐ Hot dog
- ☐ Sertéshús
- ☐ Kolbász
- ☐ Szték
- ☐ Pulyka
- ☐ Felvágottak

HALAK ÉS TENGHER GYÜMÖLCSEI

- ☐ Friss hal
- ☐ Lazac
- ☐ Rák
- ☐ Osztriga
- ☐ Garnélarák

FAGYASZTOTT TERMÉKEK

- ☐ Burritók
- ☐ Desszertek
- ☐ Halrudak
- ☐ Fagylalt
- ☐ Pizzák
- ☐ Jégkrém pálcikán
- ☐ Hasábburgonya
- ☐ Szorbett
- ☐ Készételek

KAMRA

- ☐ Bab
- ☐ Olíwabogyó
- ☐ Tésztaszósz
- ☐ Savanyúságok
- ☐ Tonhal
- ☐ Levesek
- ☐ Alaplé
- ☐ Élesztő
- ☐ Liszt
- ☐ Cukor
- ☐ Barna cukor
- ☐ Porcukor
- ☐ Csokoládé
- ☐ Kakaó
- ☐ Zsemlemorzsa
- ☐ Zab

GABONA ÉS TÉSZTA

- ☐ Rizs
- ☐ Tészta
- ☐ Gabona

FÜSZEREK ÉS SZÓSZOK

- ☐ Ketchup
- ☐ Majonéz
- ☐ Mustár
- ☐ BBQ szósz
- ☐ Csípős szósz
- ☐ Szósz
- ☐ Szójaszósz
- ☐ Szörp
- ☐ Worcestershire szósz
- ☐ Ecet
- ☐ Salátaöntet
- ☐ Olívaolaj
- ☐ Növényi olaj

FÜSZEREK

- ☐ Bazsalikom
- ☐ Fekete bors
- ☐ Koriander
- ☐ Fahéj
- ☐ Fokhagyma
- ☐ Oregánó
- ☐ Petrezselyem
- ☐ Bors
- ☐ Só
- ☐ Vanília

ITALOK

- ☐ Palackozott víz
- ☐ Kávé
- ☐ Tea
- ☐ Üdítőital
- ☐ Gyümölcslé