



- Personalizează această listă
- Organizează rețetele tale
- Planifică o săptămână cu 1 click
- Colaborează în timp real



FRUCTE ȘI LEGUME

- ☐ Sparanghel
- ☐ Sfeclă roșie
- ☐ Broccoli
- ☐ Conopidă
- ☐ Morcovi
- ☐ Țelină
- ☐ Porumb
- ☐ Castraveți
- ☐ Legume cu frunze
- ☐ Salată
- ☐ Ciuperci
- ☐ Ceapă
- ☐ Ardei
- ☐ Cartofi
- ☐ Spanac
- ☐ Dovlecei
- ☐ Roșii
- ☐ Mere
- ☐ Avocado
- ☐ Banane
- ☐ Fructe de pădure
- ☐ Cireșe
- ☐ Struguri
- ☐ Kiwi
- ☐ Lămâi
- ☐ Lime
- ☐ Pepene
- ☐ Portocale
- ☐ Piersici
- ☐ Pere
- ☐ Prune

BRUTĂRIE

- ☐ Bagel
- ☐ Chifle
- ☐ Prăjitură
- ☐ Biscuiți
- ☐ Crackers
- ☐ Croissant
- ☐ Pâine proaspătă
- ☐ Patiserie
- ☐ Pita
- ☐ Pâine feliată

LACTATE

- ☐ Unt
- ☐ Smântână pentru frișcă
- ☐ Margarina
- ☐ Lapte
- ☐ Smântână acră
- ☐ Iaurt
- ☐ Brânză
- ☐ Ricotta
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmezan
- ☐ Provolone
- ☐ Brânză rasă
- ☐ Ouă

CARNE ȘI MEZELURI

- ☐ Pancetta
- ☐ Vită
- ☐ Pui
- ☐ Carne tocată
- ☐ Curcan tocat
- ☐ Șuncă
- ☐ Hot dog
- ☐ Porc
- ☐ Cârnați
- ☐ Friptură
- ☐ Curcan
- ☐ Mezeluri

PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE

- ☐ Pește proaspăt
- ☐ Somon
- ☐ Crab
- ☐ Stridii
- ☐ Creveți

ALIMENTE CONGELATE

- ☐ Burritos
- ☐ Deserturi
- ☐ Bastoane de pește
- ☐ Înghețată
- ☐ Pizza
- ☐ Acadele de gheață
- ☐ Chipsuri
- ☐ Sorbet
- ☐ Mese gata făcute

CĂMARĂ

- ☐ Fasole
- ☐ Măslina
- ☐ Sos pentru paste
- ☐ Murături
- ☐ Ton
- ☐ Supe
- ☐ Supă concentrată
- ☐ Drojdie
- ☐ Făină
- ☐ Zahăr
- ☐ Zahăr brun
- ☐ Zahăr pudră
- ☐ Ciocolată
- ☐ Cacao
- ☐ Pesmet
- ☐ Ovăz

CEREALE ȘI PASTE

- ☐ Orez
- ☐ Paste
- ☐ Cereale

CONDIMENTE ȘI SOSURI

- ☐ Ketchup
- ☐ Maioneză
- ☐ Muștar
- ☐ Sos BBQ
- ☐ Sos picant
- ☐ Sos
- ☐ Sos de soia
- ☐ Sirop
- ☐ Sos Worcestershire
- ☐ Oțet
- ☐ Dressing pentru salată
- ☐ Ulei de măsline
- ☐ Ulei vegetal

CONDIMENTE

- ☐ Busuioc
- ☐ Piper negru
- ☐ Coriandru
- ☐ Scorțișoară
- ☐ Usturoi
- ☐ Oregano
- ☐ Pătrunjel
- ☐ Piper
- ☐ Sare
- ☐ Vanilie

BĂUTURI

- ☐ Apă îmbuteliată
- ☐ Cafea
- ☐ Ceai
- ☐ Băutură răcoritoare
- ☐ Suc de fructe