

Refrigerate/congelate

- 500g spată de porc
- 250g ricotta
- 50g unt
- 1,5L lapte
- 100g mazăre și morcov congelate
- 100g parmezan ras
- 300g telemea
- 200g cream cheese

Legume/fructe

- 2 căpățâni de usturoi
- Ceapă galbenă: 2
- Morcovi: 4
- Țelină: ¼
- Ardei gras: 1
- Rădăcină de pătrunjel: 1
- Cartofi de supă: 2
- Lobodă roșie: 2 legături
- Ștevie: 1 legătură
- Leuștean, opțional
- Ghimbir: 1 bucată
- Ceapă verde: 7 fire
- Conopidă: 1
- Broccoli: 1
- Lămâie: 4
- Pătrunjel: 3 legături
- Mărar: 1 legătură
- Ridichi: 1 legătură
- 3 salate mari
- 1 banană
- 200g ananas

Băcănie

- 1 pâine toast
- Pâine integrală
- 350g linte roșie
- Stock de legume
- Semințe de coriandru
- Semințe de chimen
- Chimion
- Boia afumată
- Boia dulce
- Ceapă granulată
- Usturoi granulată
- 50g fidea
- 200g paste mici
- 200ml borș
- 200ml suc de roșii
- Amidon de porumb
- Sos de soia
- Zahăr brun
- Semințe de susan
- 1 conservă de 400g năut
- 2 conserve de 400g de fasole albă mare
- 3 conserve de ton în suc propriu, de 160g
- Tahini
- 1 borcan pesto
- făină
- Oțet de vin roșu
- sos Worcestershire
- Muștar Dijon
- Miere
- Scorțișoară
- 250g muesli fără fructe uscate
- 1 borcan de dulceată
- Chipsuri de cocos

De bază:

- ulei de măsline (10 lei), ulei de floarea soarelui (5 lei), sare (0,5 lei), piper (0,5 lei)