

### Refrigerate/congelate

- 100g parmezan
- 1kg pulpe inferioare de pui cu os
- 800g fasole verde congelată
- 500g ricotta/brânză dulce/brânză cu smântână
- 500g ardei Kapia copt
- 600g pește alb fără oase
- 1L lapte
- 2 ouă
- 30g unt
- 200g fructe de pădure congelată
- 200g iaurt grecesc
- 200g cream cheese cu verdețuri

### Legume/fructe

- 1 căpățână de usturoi
- Lămâi: 5
- Lime: 1
- Spanac baby: 200g
- 500g ciuperci
- 450g sparanghel
- 100g verdețuri de primăvară
- 200g salată verde sau mix
- 200g fructe proaspete
- 1 legătură de ridichi
- 1 castravete
- 1 banană
- 100g fructe de pădure proaspete

### Băcănie

- 1 pâine toast
- 500g spaghetti
- 1 borcan pesto
- 250g mălai instant
- 50g fistic prăjit
- 1 conservă de 400g de năut
- Oțet
- Muștar Dijon
- 200g fulgi de ovăz
- 100g fulgi de migdale
- Scorțișoară
- Praf de copt
- Miere
- Esență de vanilie

### De bază:

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