

Provizii alimentare pentru perioada de izolare

Făină și mălai	Cant.
<input type="radio"/> Făină alba de patiserie tip 000	
<input type="radio"/> Făină alba pentru pâine tip 650	
<input type="radio"/> Făină de secară	
<input type="radio"/> Făină fără gluten	
<input type="radio"/> Mălai	
<input type="radio"/> Griș	
<input type="radio"/>	

Leguminoase uscate	Cant.
<input type="radio"/> Năut	
<input type="radio"/> Linte	
<input type="radio"/> Fasole	
<input type="radio"/> Mazăre	
<input type="radio"/>	

Paste făinoase și orez	Cant.
<input type="radio"/> Spaghete/Penne/Fusilli/Farfalle	
<input type="radio"/> Fidea/Tăieței	
<input type="radio"/> Cușcuș	
<input type="radio"/> Orez alb	
<input type="radio"/> Orez basmati	
<input type="radio"/>	

Cereale	Cant.
<input type="radio"/> Bulgur	
<input type="radio"/> Quinoa	
<input type="radio"/> Mei/Hrișcă	
<input type="radio"/> Fulgi de ovăz/ secară/ porumb	
<input type="radio"/>	

Ulei și oțet	Cant.
<input type="radio"/> Ulei de floarea soarelui	
<input type="radio"/> Ulei de măsline	
<input type="radio"/> Oțet	
<input type="radio"/> Oțet balsamic	
<input type="radio"/>	

Sare și condimente	Cant.
<input type="radio"/> Sare grunjoasă pt. gătit	
<input type="radio"/> Sare fină pt. masă	
<input type="radio"/> Piper alb/negru/verde	
<input type="radio"/> Paprika dulce/iute/afumată	
<input type="radio"/> Cimbru	
<input type="radio"/> Rozmarin	
<input type="radio"/> Chimen	
<input type="radio"/> Busuioc	
<input type="radio"/> Scorțișoară	
<input type="radio"/>	

Îndulcitori	Cant.
<input type="radio"/> Zahăr	
<input type="radio"/> Miere	
<input type="radio"/> Îndulcitor (stevia, eritritol, etc.)	
<input type="radio"/>	

Băuturi	Cant.
<input type="radio"/> Apă plată	
<input type="radio"/> Apă minerală	
<input type="radio"/>	

Bucate Aromate

Rețete simple pentru familie și prieteni

www.bucate-aromate.ro

Provizii alimentare pentru perioada de izolare

Conserve	Cant.
<input type="radio"/> Roșii/suc de roșii	
<input type="radio"/> Năut	
<input type="radio"/> Fasole	
<input type="radio"/> Ciuperci	
<input type="radio"/> Conserve de pește	
<input type="radio"/> Pate de ficat	
<input type="radio"/> Compot	
<input type="radio"/> Dulceață	
<input type="radio"/> Zacuscă	
<input type="radio"/> Castraveți/gogoșari în oțet	
<input type="radio"/>	

Alte produse	Cant.
<input type="radio"/> Drojdie uscată	
<input type="radio"/> Praf de copt	
<input type="radio"/> Bicarbonat	
<input type="radio"/> Zahăr vanilinat	
<input type="radio"/> Coajă de lămâie/portocale	
<input type="radio"/> Arome: vanilie, rom, etc	
<input type="radio"/> Stafide	
<input type="radio"/> Cacao	
<input type="radio"/> Ciocolată	
<input type="radio"/> Muștar	
<input type="radio"/> Maioneză	
<input type="radio"/> Sos de soia	
<input type="radio"/> Lapte praf	
<input type="radio"/> Semințe pt. pâine/salată	
<input type="radio"/> Cafea	
<input type="radio"/>	

Legume, fructe, oleaginoase	Cant.
<input type="radio"/> Cartofi albi	
<input type="radio"/> Cartofi roșii	
<input type="radio"/> Ceapă uscată	
<input type="radio"/> Usturoi	
<input type="radio"/> Morcovi	
<input type="radio"/> Țelină	
<input type="radio"/> Păstârnac	
<input type="radio"/> Rădăcină de pătrunjel	
<input type="radio"/> Varză	
<input type="radio"/> Sfeclă roșie	
<input type="radio"/> Măslina	
<input type="radio"/> Lămâi	
<input type="radio"/> Mere	
<input type="radio"/> Pere	
<input type="radio"/> Nuci	
<input type="radio"/> Alune/arahide	
<input type="radio"/> Migdale	
<input type="radio"/>	

Carne - congelată	Cant.
<input type="radio"/> Carne de pui	
<input type="radio"/> Carne de porc	
<input type="radio"/> Carne tocată	
<input type="radio"/> Ficăței	
<input type="radio"/> Pipote și inimi	
<input type="radio"/> Pește	
<input type="radio"/>	

Bucate Aromate

Rețete simple pentru familie și prieteni

www.bucate-aromate.ro

Provizii alimentare pentru perioada de izolare

Alte produse congelate	Cant.
<input type="radio"/> Mazăre	
<input type="radio"/> Fasole păstăi	
<input type="radio"/> Ciuperci	
<input type="radio"/> Vinete	
<input type="radio"/> Spanac	
<input type="radio"/> Fructe (vișine, afine, mure, etc)	
<input type="radio"/> Foi de plăcintă	
<input type="radio"/> Aluat de foietaj	
<input type="radio"/> Semipreparate	
<input type="radio"/>	

Produse perisabile	Cant.
<input type="radio"/> Ouă	
<input type="radio"/> Lapte	
<input type="radio"/> Iaurt/Sana/Kefir	
<input type="radio"/> Smântână	
<input type="radio"/> Unt	
<input type="radio"/> Brânză uscată (telemea, cașcaval, etc)	
<input type="radio"/> Brânză de vaci	
<input type="radio"/> Brânză tartinabilă	
<input type="radio"/> Tofu	
<input type="radio"/> Mezeluri diverse - uscate	
<input type="radio"/> Cârnați uscați/afumați	
<input type="radio"/>	

Extra- sfaturi:

- Bifați doar acele alimente pe care le consumați în mod normal.
- Calculați cantități suficiente pentru 14 zile, în funcție de numărul de membri ai familiei
- Țineți cont de spațiul de depozitare de care dispuneți.
- Nu exagerați! Orice produse cumpărate acum în exces și care ajung să se strice, sunt bani aruncați la gunoi!