

Μηνιαία λίστα σούπερ μάρκετ



Φρέσκο κρέας και ψάρι (για κατάψυξη)

- ◯ Μοσχάρι
- ◯ Κοτόπουλο
- ◯ Μπακαλιάρος
- ◯ Χάντοκ
- ◯ Αρνί
- ◯ Χοιρινό
- ◯ Σολομός
- ◯ Γαλοπούλα

Κατεψυγμένα

- ◯ Πατάτες τηγανητές
- ◯ Κατεψυγμένα λαχανικά
- ◯ Κατεψυγμένα φρούτα

Γαλακτοκομικά και αυγά

- ◯ Βούτυρο
- ◯ Τυρί
- ◯ Αυγά
- ◯ Γάλα (φρέσκο)
- ◯ Γάλα μακράς διαρκείας (UHT)
- ◯ Γιαούρτι

Κονσέρβες

- ◯ Μικρά καρότα
- ◯ Φασόλια σε σάλτσα ντομάτας
- ◯ Μαύρα φασόλια
- ◯ Μαυρομάτικα φασόλια
- ◯ Ρεβίθια
- ◯ Ντομάτες κομμένες
- ◯ Νέες πατάτες
- ◯ Κόκκινα φασόλια
- ◯ Σούπα
- ◯ Άσπρα φασόλια
- ◯ Έτοιμα γεύματα

Σιτηρά

- ◯ Ψωμί (για κατάψυξη)
- ◯ Φαγόπυρο
- ◯ Πλιγούρι
- ◯ Κους κους
- ◯ Ζυμαρικά
- ◯ Ρύζι

Μυρωδικά και μπαχαρικά

- ◯ Βασιλικός
- ◯ Μαύρο πιπέρι
- ◯ Τσίλι σε σκόνη
- ◯ Κανέλα
- ◯ Γαρίφαλο
- ◯ Κόλιανδρος
- ◯ Κύμινο
- ◯ Κάρι
- ◯ Ξηρές νιφάδες τσίλι
- ◯ Σκόνη σκόρδου
- ◯ Τζίντζερ
- ◯ Μοσχοκάρυδο
- ◯ Σκόνη κρεμμυδιού
- ◯ Ρίγανη
- ◯ Πάπρικα
- ◯ Δεντρολίβανο
- ◯ Αλάτι
- ◯ Καπνιστή πάπρικα
- ◯ Θυμάρι

Φρέσκα λαχανικά (για κατανάλωση μέσα σε 2 εβδομάδες ή για κατάψυξη)

- ◯ Μελιτζάνες
- ◯ Αβοκάντο
- ◯ Πιπεριές
- ◯ Μπρόκολο
- ◯ Λάχανο
- ◯ Καρότα
- ◯ Κουνουπίδι
- ◯ Κολοκυθάκια
- ◯ Αγγούρια
- ◯ Λαχανίδα
- ◯ Μαρούλι
- ◯ Κρεμμύδια
- ◯ Πατάτες
- ◯ Μανιτάρια
- ◯ Σπανάκι
- ◯ Ντομάτες

Φρούτα (για κατανάλωση μέσα σε 2 εβδομάδες ή για κατάψυξη)

- ◯ Μήλα
- ◯ Μπανάνες
- ◯ Βατόμουρα
- ◯ Μύρτιλα
- ◯ Σταφύλια
- ◯ Πορτοκάλια
- ◯ Ροδάκινα
- ◯ Αχλάδια
- ◯ Σμέουρα

Είδη ζαχαροπλαστικής

- ◯ Μαγειρική σόδα
- ◯ Αλεύρι
- ◯ Εκχύλισμα βανίλιας
- ◯ Ζάχαρη

Σνακ

- ◯ Μπισκότα
- ◯ Σοκολάτα
- ◯ Πατατάκια
- ◯ Αποξηραμένα φρούτα
- ◯ Ξηροί καρποί
- ◯ Ποπ κορν
- ◯ Μίγμα ξηρών καρπών και αποξηραμένων φρούτων

Ροφήματα

- ◯ Κακάο / ζεστή σοκολάτα
- ◯ Καφές
- ◯ Αναψυκτικά
- ◯ Σιρόπι για αραίωση
- ◯ Τσάι
- ◯ Χυμός μακράς διαρκείας (σε κουτί)

Σάλτσες και προϊόντα σε βάζο

- ◯ Σάλτσα μπάρμπεκιου
- ◯ Σάλτσα κράνμπερι
- ◯ Σάλτσα ψαριού
- ◯ Μέλι
- ◯ Χρένο
- ◯ Καυτερή σάλτσα
- ◯ Μαρμελάδα φρούτων
- ◯ Σιρόπι σφενδάμου
- ◯ Μαρμελάδα εσπεριδοειδών
- ◯ Μαγιονέζα
- ◯ Μουστάρδα
- ◯ Κρεμμυδάκια τουρσί
- ◯ Τουρσιά
- ◯ Κέτσαπ
- ◯ Σάλτσα Worcestershire

Listonic

Λήψη στο App Store

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟ Google Play