

Množství	Nákupní seznam
1	banán
100 g	ořechy vlašské
1	kokosové mléko
1	chia semínka
1	med včelí
1	bryzda ovčí
1	pepř černý
1	sůl stolní
1	tymián čerstvý
1	chléb žitný
300 g	brambory vařené
100 g	červená řepa
1	kuřecí stehno pečené
1	mléko polotučné
1	máslo
700 g	mrkev čerstvá
1	ovesné vločky
1	dýňová semena
1	skořice
2	bílý jogurt 3 % tuku
3	citróny
10	slepičí vejce
1	ledový salát
1	rajčata sušená
1	olivový olej extra panenský
1	bazalka čerstvá
1	olivy zelené
1	avokádo čerstvé
2	rajčata
1	chléb celozrnný pšenično-žitný
140 g	eidam
1	čokoláda hořká 60-69 % kaka
1	tvářoh polotučný
1	hruška
300 g	cibule čerstvá
1	pórek
1	protlak rajčatový
100 g	slanina vepřová
1	špenát čerstvý
1	lasagne
1	olej řepkový
1	rozmarýn sušený
1	mouka hladká pšeničná
2	paprika červená
200 g	růžičková kapusta
1	parmazán

Množství	Nákupní seznam
1	česnek
1	rýže dlouhozrnná jasmínová
1	zakysaná smetana 15%
2	mandarinky
1	strouhanka
1	kopr
1	petržel nať
200 g	treska aljašská
300 g	brambory
1	máta peprná
1	kysaný nápoj bílý
1	pohanka
	voda
1	křen
100 g	losos uzený
1	hrášek mražený
1	olej olivový extra panenský
1	bramborový škrob
1	rýže
200 g	brokolice
100 g	vepřová pečeně
1	pšeničná krupice
1	kurkuma
1	máslová dýně
1	smetana 12%
1	mozzarella
500 g	jablka syrová se slupkou
1	slunečnicová semínka
1	majoránka
1	čočka červená půlená
1	celer bulvový
1	kokos mletý
100 g	hovězí krk
1	oregáno sušené
1	kuskus
100 g	kuřecí prsa
1	kyprící prášek do pečiva
1	fazole červené sterilované
1	sádlo vepřové škvařené
1	kmín
1	ocet
1	lněná semínka
100 g	uzené vepřové maso
1	mouka hrubá pšeničná
1	sádlo vepřové
1	cottage bez příchuti