

Listă de cumpărături

Legume
3 porții - zi

.....

.....

.....

.....

Fructe
2 porții - zi

.....

.....

.....

.....

Lactate

.....

.....

.....

Carne, pește, ouă, leguminoase

.....

.....

.....

Orez, paste, pâine integrală

.....

.....

.....

Diverse

.....

.....

.....

Ulei pentru gătit (măslină, porumb, floarea soarelui)

.....

.....

.....

Ulei pentru salate (rapită, nuci, etc...)

.....

.....

.....

Condimente, ierburi aromatice

.....

.....

.....

Băuturi, ceai, apă

.....





.....

.....

Alegeți produse locale și de sezon

Calendarul fructelor și legumelor în funcție de sezon

FRUCTE

	IAN	FEB	MAR	APR	MAI	IUN	IUL	AUG	SEP	OCT	NOI	DEC
 Afine						🍃	🍃	🍃				
 Caise						🍃	🍃	🍃				
 Căpșune					🍃	🍃	🍃	🍃				
 Cireșe					🍃	🍃	🍃					
 Coacăze						🍃	🍃	🍃				
 Fragi						🍃	🍃	🍃				
 Gutui										🍃	🍃	
 Mere	🍃	🍃	🍃	🍃				🍃	🍃	🍃		
 Mure							🍃	🍃				
 Nectarine							🍃	🍃				
 Nuci	🍃	🍃								🍃	🍃	🍃
 Pepene galben							🍃	🍃				
 Pepene verde							🍃	🍃				
 Pere	🍃	🍃						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
 Piersici						🍃	🍃					
 Prune								🍃	🍃	🍃		
 Struguri									🍃	🍃		
 Vișine						🍃	🍃					
 Zmeură						🍃	🍃	🍃				

LEGUME



 Ardei gras						🍃	🍃					
 Ardei Kapia							🍃	🍃	🍃	🍃		
 Brocoli							🍃	🍃				
 Busuioc							🍃	🍃	🍃			
 Cartofi	🍃	🍃			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
 Castraveți						🍃	🍃	🍃				
 Ceapă verde			🍃	🍃	🍃	🍃						
 Cimbru												
 Ciuperci						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	

 Fructe și legume din câmară

 Fructe și legume de sezon

Calendarul fructelor și legumelor în funcție de sezon

LEGUME	IAN	FEB	MAR	APR	MAI	IUN	IUL	AUG	SEP	OCT	NOI	DEC
 Conopidă						🍃	🍃	🍃	🍃			
 Dovleac plăcintar									🍃	🍃	🍃	
 Dovlecei						🍃	🍃	🍃				
 Fasole	🍃	🍃								🍃	🍃	
 Fasole verde					🍃	🍃						
 Gogoșari									🍃	🍃		
 Gulii						🍃	🍃	🍃				
 Leurdă			🍃	🍃								
 Leuștean				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃				
 Lobodă			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃					
 Mărar				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃				
 Mazăre					🍃	🍃	🍃	🍃				
 Mentă				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃				
 Morcov	🍃	🍃				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
 Păstârnac						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
 Pătrunjel				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃			
 Porumb dulce						🍃	🍃					
 Ridichi				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃			
 Ridichi negre	🍃	🍃						🍃	🍃	🍃		
 Roșii						🍃	🍃	🍃	🍃			
 Salată verde			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃			
 Sfeclă	🍃					🍃	🍃	🍃	🍃			
 Spanac			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃					
 Sparanghel					🍃	🍃	🍃	🍃				
 Ștevie			🍃	🍃								
 Țelină	🍃	🍃										
 Urzici			🍃	🍃								
 Usturoi verde			🍃	🍃	🍃					🍃	🍃	
 Varză						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
 Vinete						🍃	🍃	🍃				

 Fructe și legume din câmară
 Fructe și legume de sezon

Află mai mult despre o alimentație corectă pe
<https://www.edenred.ro/ro/food>