

»Nakupovalni seznam«

Teden 28 · 6. 7. do 12. 7. 2026 · 17 receptov · 66 sestavin za nakup · tapni za odkljudanje

MESO IN RIBE

govedina	≈ 425 g
hrustljivo paniran piščanec	≈ 100 g
piščančje prsi	≈ 1.2 kg
puranje prsi	≈ 90 g
šunka	130 g

MLEČNO IN JAJCA

angleški sir	≈ 25 g
evaporirano mleko	170 g
grški jogurt	≈ 515 g
jajca	7.5
kikirikijevo maslo	≈ 40 g
lahki kremni sir	40 g
lahki sir	35 g
milsani high protein zdrobov puding	4 lonček
mleko	≈ 310 g
mozzarella	≈ 65 g
parmezan	≈ 16 g
polposneto mleko (1	1.2 kg
sir	≈ 225 g
sirni namaz	≈ 70 g
skuta	≈ 270 g
skyr	≈ 230 g
vanilijev proteinski puding	≈ 240 g
vaniljevega proteinskega pudinga	200 g

SADJE IN ZELENJAVA

baby špinača	≈ 90 g
banane	≈ 2
čebula	0.5
česen	
gozdno sadje	100 g
korenček	

korenje	0.7
ledena solata	≈ 15 g
limona	0.3
mango marmelade	50 g
paradižnik	0.5
poljubno sadje	1 pest
sladki krompir	100 g + 0.3

ŽITA IN PEKOVSKO

ajdova moka	≈ 9 g
makaroni	160 g
moka	≈ 10 g
panko drobtine	≈ 25 g
riž	50 g
riževega papirja	1 list
tortilja	6.6
velike pšenične tortilje	≈ 0.9

SHRAMBA IN DODATKI

agavin sirup	
čokolada	≈ 50 g
hišni preliv: medeno gorčična omaka	≈ 40 g
kakav	5 g
med	13 g
proteinski prašek	255 g + 1 merica

OSTALO

espresso	≈ 70 g
guacamole	
hrustljava ledenka	
kikiriki	≈ 25 g
koruza	
koruzni škrob	
lahki cheddar	50 g
manga	50 g
olivno olje	≈ 13 g
pepperoni	≈ 35 g
pikantna omaka	
pisano zelje	

piškoti plazma	≈ 50 g
piškoti za tiramisu	70 g
rdeč fižol	
rezine gavde	≈ 40 g