

DA NE BO V PRI KUHI ČESA ZMANJKALO

SEZNAM ŽIVIL, KI SEM JIH UPORABILA V RECEPTIH in nekaterih novih, s katerimi lahko popestrimo vsakodnevne obroke.

Seznam je lahko v pomoč pri vsakodnevnih, tedenskih ali mesečnih nakupih bolj zdrave hrane.

1. SKUPINA: MESO IN MESNI IZDELKI

- goveje stegno (brez kosti - v kosu)
 - goveje stegno (brez kosti - mleto)
 - goveje stegno (brez kosti, zrezano na majhne kocke)
 - goveje stegno (brez kosti, zrezki po 7 dag)
 - goveje kosti (razžagane)

 - svinjsko stegno (brez kosti, v kosu)
 - svinjsko stegno (brez kosti, mleto)
 - svinjsko stegno (brez kosti, zrezano na majhne kocke)
 - svinjski stegno (brez kosti, zrezki po 7 dag)
 - svinjski kare (brez kosti - file)

 - konjsko meso (brez kosti, v kosu)
 - konjsko meso (brez kosti, zrezano na majhne kocke)

 - telečje stegno (brez kosti, v kosu)
 - telečje stegno (brez kosti, mleto)
 - telečje stegno (brez kosti zrezano na majhne kocke)
 - telečje stegno (brez kosti, zrezki po 6 dag)
 - telečji kare (brez kosti, file)
 - telečje kosti (razžagane)

 - piščančje stegno brez kosti in kože
 - piščančje meso - stegna s kostjo
 - piščančja stegna - brez kosti in kože
 - piščančje prsi s kostjo
 - kokoši - sveže (cele)
 - kokoši - zamrznjene (cele)

 - puranje meso, bedra (brez kosti)
 - puranje meso, prsi (brez kosti)
 - puranje meso, stegno (brez kosti in kože, zrezano na majhne kocke)

 - kunčje meso (brez kosti) - stegna, fileji

 - srčka: svinjska, telečja, mlada goveja, goveja
- ### 2. SKUPINA: MESNI IZDELKI
- kuhan pršut (brez kosti)
 - vratovina (prekajena)
 - šunka (svinjska) - prešana
 - šunka (piščančja) v ovitku
 - kraška slanina
 - junčje meso - prekajeno (bržola)
 - puranja šunka v ovitku
 - kmečka salama
 - pršut, kraški (brez kosti)
 - salama - poltrajna (posebna, pariška)
 - suha goveja salama

3. SKUPINA: RIBE in izdelki iz rib

a) sveže:

- sardelice (cele)
- sardelice (očiščene)
- sardoni (celi)
- sardoni (očiščeni)
- azija „škugor“ - (olupljena in razrezana)
- raža
- rospo
- postrv
- lignji (kalamari) - sveži (neočiščeni)
- lignji (kalamari) - sveži (očiščeni)
- hobotnica, sveža - neočiščena
- hobotnica, sveža - očiščena
- sipe - sveže (neočiščene)
- sipe sveže (očiščene)

b) zamrznjene:

- azija „škugor“ - kotlet
- škarpena - file
- oslič - file
- orada - file
- lignji (kalamari) - neočiščeni
- lignji (kalamari) - očiščeni
- sipe (zamrznjene) - očiščene

c) izdelki iz rib:

- bakala „na belo“ (polenovka)
- sardoni v limoninem soku
- tuna v olju

4. SKUPINA: MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

- čokoladno mleko
- čokoladni napitek
- pasterizirano mleko 3,2% m.m.
- pasterizirano mleko 1,6% m.m.
- maslo
- smetana - sladka
- smetana - kisl
- skuta s 40% m.m.- pasterizirana!
- skuta - posneta 10%
- skuta, polnomastna
- sir, kravji z naravno skorjo
- sir, kozji z naravno skorjo
- sveži sir za mazanje s kratkim rokom trajanja
- jogurt - naravni 3,2% m.m.
- jogurt naravni - tekoči 1,6% m.m.
- jogurt - sadni 3,2% m.m.
- kefir - naravni
- kislo mleko
- sir za ribanje
- pinjenec
- bifidus (naravni) in podobna fer. mleka
- bifidus (sadni) in podobna fermentirana mleka
- kozje mleko
- sojino mleko

5. SKUPINA: KRUH IN PEKOVSKO PECIVO

- kruh, beli
- kruh, polbeli
- kruh, polnozrnati
- kruh, koruzni
- kruh, rženi
- kruh, ovseni
- kruh, graham
- kruh, ajdov
- kruh, črn ali bel, obogaten s semeni
- drobtine

- keksi iz črne moke
- pinca
- biskvitna peciva brez pecilnega praška
- druga peciva brez umetnih barvil, sladil, arom in alkohola

- žemlje iz bele moke
- žemlje iz polnozrnatih moke
- žemlje iz polbele moke

- žemlje s sezamom
- žemlje z makom

- rogljič iz bele moke
- rogljič iz fino kvašenega testa
- rogljič iz polnozrnatih moke
- rogljič iz polbele moke

6. SKUPINA: ZELENJAVA

a) sveža:

- solata
- salatina (žeta)
- radič (v šopkih: zeleni, rdeči)
- radič (v glavah: rdeči, zeleni)
- motovilec (v šopkih)
- špinača (žeta)
- špinača (v šopkih)
- blitva (žeta)
- bučke
- zelena (list, gomolj)
- peteršilj (žeti, s korenino)
- rdeča pesa
- cvetača
- fižoleti
- fižol v stročju
- ohrovt
- ohrovt (brstični)
- kolerabica - zelena
- paradižnik (za solato)
- paradižnik (zrel - za omako - pelati)
- paradižnik (zrel - za omako - navadni)
- kumarice
- krompir
- krompir, mladi
- zelje - sveže
- zelje - kislo
- repa - sveža

- repa - kisla
- čebula
- česen
- korenje
- korenje (domače)
- por
- beluši (gojeni)
- šparglji (divji)
- koruzna zrna - sveža (za „bobiće“)
- redkvice
- brokoli
- koromač
- grah v stročju
- grah (sveži - oluščeni)
- oljke črne (v kozarcu)
- regrat

b) posušena: zelenjava, žitarice in stročnice

- fižol - rdeči
- čičerika
- grah
- soja - zelena, rdeča
- koruzna zrna - suha
- leča

7) SKUPINA: SADJE

a) sveže

- jabolka - NEŠKROPLJENA
- jabolka (plantažna)
- jagode
- češnje (s peclji)
- višnje (s peclji)
- breskve
- marelice
- fige - sveže
- ribez
- grozdje - belo (namizno)
- grozdje - črno (namizno)
- hruške (zgodnje in pozne)
- slive (s peclji) zgodnje in pozne
- nektarine
- melona
- lubenica
- limone
- pomaranče (brez pečk)
- pomaranče (s pečkami)
- pomaranče - rdeče
- mandarine (brez pečk)
- mandarine s pečkami
- kivi
- kaki (zreli)
- granatno jabolko (zrelo)
- grenivka
- banane
- ringlo
- kostanj
- borovnice
- maline

- robidnice

b) suho

- suhe slive brez koščic
- orehova jedrca
- lešnikova jedrca
- pinije (pinjoli)
- mandeljnova jedrca
- rozine (rjave, bele)
- suhe marelice
- suhe fige
- suhi jabolčni krhliji
- suhi hruškovi krhliji
- pistacija
- arašidi
- datlji
- rožiči, suhi(celi)
- rožičeva moka
- sezamovo seme
- sončnično seme

8. SKUPINA: JAJCA - sveža

- jajca (drobna)
- jajca (srednje debela)
- jajca (debela)

9. SKUPINA: SADNI SOKOVI S 100% SADNIM DELEŽEM

- jabolčni sok 100%
- pomarančni sok 100%
- breskov sok 100%
- hruškov sok 100%
- sok (korenčkov) 100%
- sok paradižnikov 100%
- sok rdeče pese 100%
- sok marelični 100%

10. SKUPINA: SPLOŠNO PREHRAMBENO BLAGO

- oljčno olje - deviško
- olje za cvrenje
- olje sončnično
- olje semensko - navadno
- riž (poliran)
- riž (nopoliran)
- riž (dolgozrnati)
- ješprenj
- ovseni kosmiči
- prosena kaša
- polentna moka
- kumarice, kisle (v kozarcu)
- koruzni zdrob
- pšenični zdrob
- moka tip 1100
- moka tip 850
- moka tip 500
- moka ostra tip 400
- moka sojina
- testenine s 5 jajci
- rezanci, domači

- sladoledni korneti (brez krone)
- kakav v prahu
- čokolada v prahu
- čokolada jedilna
- čokolada mlečna
- sladkor, kristalni
- sladkor, trsni
- sladkor, rjavi - navadni
- sladkor v prahu
- sladkor vanilija
- med (gozdni, cvetlični)

- kompot: breskov v kozarcu
- kompot: slivov v kozarcu
- kompot: češnjev brez koščic v kozarcu
- kompot: višnjev brez koščic v kozarcu
- kompot: marelični v kozarcu
- kompot: ananasov v kozarcu
- kompot: ananasov v konzervi
- kompoti: razni v kozarcu
- grah v kozarcu
- koruzna zrna v kozarcu
- rdeča pesa v kozarcu
- fižoleti v kozarcu
- paradižnikova mezga - koncentrat v kozarcu
- korenje vloženo v kozarcu
- paradižnik, olupljen v kozarcu
- paradižnik - pasiran
- kis (jabolčni)
- kavni nadomestki
- čaj - lipa
- čaj - šipek
- čaj - sadni
- čaj - planinski
- čaj - bezgov
- sol (morska, mleta)
- sol (morska, kristalna)
- kvas (sveži)
- instant mleko v prahu, polnomastno
- margarina, special
- majoneza
- majaron
- lovor
- žajbelj
- rožmarin
- bazilika
- cimet
- klinčki
- kumina
- poper
- janež
- janež
- poper v zrnju
- bomboni, mehki, z naravno barvo in aromo
- marmelada z manj sladkorja v stekleni embalaži
- čokoladni namazi (v steklu)
- sadno - žitne rezine
- voda (stekleničena v ekološki embalaži)