



28 napos Tejmentes Bevásárlólista



A 28 napra összesen

Fűszerek, és egyébek:

- babérlevél
<https://bio-barat.hu/products/baberlevel-bio-10g>
- balzsamecet
<https://bio-barat.hu/products/balzsamecet-bio-250ml>
- bazsalikom
<https://bio-barat.hu/products/bazsalikom-morzolt-bio-20g>
- borsikafű <https://bio-barat.hu/products/borsikafu-bio-20g>
- cayenne bors
<https://bio-barat.hu/products/cayenne-bors-orolt-30g>
- chili pehely
<https://bio-barat.hu/products/chili-pehely-bio-45g>
- Citrom, lime, limelé
- Citromlé
<https://bio-barat.hu/products/citromle-700-ml-bio>
- cm. majonéz
<https://bio-barat.hu/products/majonez-omega-3-6-9-alce>
- cm. szójaszószt
<https://bio-barat.hu/products/szojaszosz-adagoloval-bio-150ml>
- eritrit vagy más energiamentes édesítőszer ízlés szerint
<https://bio-barat.hu/products/eritrit-1kg>
- ételcetet (alma ecet)
<https://bio-barat.hu/products/almaecet-750-ml-bio>
- fahéj
<https://bio-barat.hu/products/ceylon-fahej-orolt-40-g-bio>
- fokhagymapor
<https://bio-barat.hu/products/fokhagymagranulatum-bio-70g>
- füstölt paprika, fűszerpaprika
<https://bio-barat.hu/products/fustolt-fuszerpaprika-orlemeny-200g>
- garam masala
<https://bio-barat.hu/products/garam-harissa-orolt-fuszerkeverek-bio-70g>
- gyömbér
<https://bio-barat.hu/products/gyomber-por-bio-125g>
- kakukkfű
<https://bio-barat.hu/products/kakukkfuvagott-20g-bio>
- kapor
<https://bio-barat.hu/products/kapor-vagott-15g-bio>
- kardamom
<https://bio-barat.hu/products/kardamom-orolt-50g-bio>
- ketchup
<https://bio-barat.hu/products/ketchup-80-paradicsommal-gyermekeknek-300ml-bio>
- koriander
<https://bio-barat.hu/products/koriander-orolt-bio-40g>
- köménymag
<https://bio-barat.hu/products/edskomeny-orolt-bio-45g>
- kurkuma
<https://bio-barat.hu/products/rapet-kurkuma-50g>
- lestyán
<https://bio-barat.hu/products/lestyan-level-morzolt-bio-12g>
- majoránna
<https://bio-barat.hu/products/majoranna-morzolt-bio-12g>
- menta
- mustár
<https://bio-barat.hu/products/mustar-enyhen-csipos-200-ml-bio>

Fűszerek, és egyébek:

- Nick's mézpotló rostszirup
<https://bio-barat.hu/products/mezpotlo-rostsirup-300g>
- oregánó
<https://bio-barat.hu/products/oregano-vagott-18g-bio>
- pesto
<https://bio-barat.hu/products/pesto-verde-rapunzel>
- petrezselyemzöld
<https://bio-barat.hu/products/petrezselyem-vagott-15g-bio>
- rozmaring
<https://bio-barat.hu/products/rozmaring-vagott-25g-bio>
- só, bors
<https://bio-barat.hu/products/naturmind-himalaya-so-fi-nom-feher>
- sriracha
- sütőpor
<https://bio-barat.hu/products/borko-sutopor-4x21-g-bio>
- szerecsendió
<https://bio-barat.hu/products/szerecsendio-orolt-30g-bio>
- tárkony
<https://bio-barat.hu/products/tarkony-vagott-20g-bio>
- vanília
<https://bio-barat.hu/products/bourbon-vanilia-rud-1db>

További tartós, féltartós élelmiszerek: (a heti listában ismét már nem szerepelnek)

- 1950 g burgonya
- 80 g édesburgonya
- 6,3 dl paradicsomsűrítmény
<https://bio-barat.hu/products/paradicsom-suritmeny-7-bio-680g>
- 572 g passzírozott paradicsom
<https://bio-barat.hu/products/olasz-paradicsomszosz-demetter-700g>

- 30 g aszalt paradicsom
<https://bio-barat.hu/products/szaritott-paradicsom-180g>
- 175 g csicseriborsó
<https://bio-barat.hu/products/csicseriborso-bio-350g>
- 120 g vöröslencse
<https://bio-barat.hu/products/termeszeta-aldasa-voroslencse-500g>
- 50 g szójagranulátum
- 290 g tofu
<https://bio-barat.hu/products/nigari-selyem-tofu-bio-300g>
- tonhal konzerv
<https://bio-barat.hu/collections/halak-es-herkentyuk/products/tonhalfile-szeletek-olivaolajban>
- csirkemellfilé
<https://bio-barat.hu/products/magas-feherjetartalmu-csir-kemell-file-160-g>
- 353 g barnarizsliszt
<https://bio-barat.hu/products/barna-rizsliszt-1kg>
- 45 g zabliszt
<https://bio-barat.hu/products/zabpehelyliszt-1kg>
- 223 g Zabpehely
<https://bio-barat.hu/products/zabpehely-500g> (Tipp: zabpehelyből aprítógépbe zabliszt készíthető)
- 155 g kölesprézli
<https://bio-barat.hu/products/kolesprezli-200g>
- 10 g vaníliás pudingpor (Bett*r)
<https://bio-barat.hu/products/vanilias-pudingpor-bio-150g>
- 285 g barnarizs
<https://bio-barat.hu/products/biopont-barna-rizs-gyorsfozesu>
- 276 g amaránt
<https://bio-barat.hu/products/amarant-bio-500g>

- 175 g hajdina
<https://bio-barat.hu/products/hajdina-500g-bio>
(Tipp: hajdina, amaránt, quinoa cserélhető egymással, ha valamelyiket nem szereti, vagy nem szeretné megvenni)
- 70 g köles
- 20 g kölestészta cernametélt
<https://bio-barat.hu/products/cernametetelt-kolesteszta-glutenmentes-200g>
- 190 g Csicseriborsó tészta spagetti
<https://bio-barat.hu/products/kittis-csicseriborso-spagetti-200g>
- kb. 350 ml olívaolaj
<https://bio-barat.hu/products/olasz-extra-szuz-olivaolaj-bio-250ml>
- 20 g lenmag
<https://bio-barat.hu/products/lenmag-bio-250g>
- 30 g holland kakaópor
<https://bio-barat.hu/products/holland-kakaopor-20-22-200g>
- 50 g chiamag
<https://bio-barat.hu/products/chia-mag-150g>
- 50 g főtt gesztenye
<https://bio-barat.hu/products/fott-gesztenye-hejnelkul>
- 55 g mandula
<https://bio-barat.hu/products/mandulabel-hejas-100g>
- 65 g Sörélesztőpehely
<https://bio-barat.hu/products/soreleszto-pehely-100g>
- 145 g Kimchi kurkumával
<https://bio-barat.hu/products/kimchi-kurkumaval-300g>
- 85 g mogyoróvaj
<https://bio-barat.hu/products/mogyorovaj-bio-350g>
- 100 g Veggie Protein magmix (nut & berries)
<https://bio-barat.hu/products/veggie-protein-magmix-100g>
- 1 üveg (350 g) Polcz lencsefőzelék füstölt tarjával
<https://bio-barat.hu/products/lencsefozelek-fustolt-tarjaval>
- 1 üveg (340 g) Tárkonyos csirkeragu rizzsel (Polcz)
<https://bio-barat.hu/products/tarkonyos-csirkeragu-rizzsel>
- 180 g Agua Bio hajdina és gomba gabona tál répával
<https://bio-barat.hu/products/bio-hajdina-es-gomba-gabona-tal-repaval-bio-250g>
- 350 g Chilis bab csicseriborsóval
<https://bio-barat.hu/products/chilis-bab-csicseriborsoval>
- 70 g Olasz tonhalsaláta (Forpro)
<https://bio-barat.hu/products/tonhal-salata-olasz-175g>
- 135 g Citromos hummusz
<https://bio-barat.hu/products/citromos-hummusz-220g>
- 150 g Vegabond Mediterrán jellegű krém
<https://bio-barat.hu/products/vegan-krem-mediterran-jellegu>
- 40 g Orosz céklakrém
<https://bio-barat.hu/products/orosz-ceklakrem-220g>
- 80 g Sült paprikás édesburgonyakrém
<https://bio-barat.hu/products/tunki-tunki-sultpaprikas-edesburgonyakrem>
- 50 g Kacsamájkrém (EuroFood)
- 200 ml Zöldség juice
<https://bio-barat.hu/products/zoldseg-juice-200-ml-bio-demer>

- 1 csomag (100 g) Quinoa kréker bazsalikomos, paradicsomos (Bett*r)
<https://bio-barat.hu/products/betrquinoa-cracker-bazsalikomos-paradicsomos-bio-100g>
- 1 csomag (35 g) Csicseriborsó snack tengeri sós (McLLOYD's)
<https://bio-barat.hu/products/csicseriborso-snack-tenge-ri-sos-bio-35g>
- 1 csomag (50 g) Alma chips (For-pro)
<https://bio-barat.hu/products/almachips-50g>
- 1 csomag (50 g) Tengeri sós quinoa snack (bett*r)
<https://bio-barat.hu/products/tenge-ri-sos-quinoa-snack-bio-50g>
- 1 csomag (50 g) Zab ropi kurkumás (Bett*r)
<https://bio-barat.hu/products/betrzab-ropi-kurkumas-bio-50g>
- 1 csomag (60 g) Popcorn tengeri sós (Bett*r)
<https://bio-barat.hu/products/betrpopcorn-tenge-ri-sos-bio-60g>
- 1 csomag (70 g) Szezámos rudacskák (Nutribella)
<https://bio-barat.hu/products/nutribella-teljes-kiorlesu-szeza-mos-vegan-rudacskak-70g>
- 1 db (30 g) Citrom-vanília ízű szelet étcsokis (TwoRoo)
<https://bio-barat.hu/products/citrom-vanilias-izu-szelet-etcso-kis>
- 1 db (30 g) Citrom-vanília ízű szelet mogyorós étcsokis (TwoRoo)
<https://bio-barat.hu/products/citrom-vanilias-izu-szelet-mogyoros-etcso-kis>
- 1 db (40 g) Crunch Nut Bar vegán mogyorós csokoládé (Nick's)
<https://bio-barat.hu/products/crunch-nut-bar-vegan-mogyoros-csoki-40g>

- 1 db (50 g) Peanut caramel granola szelet (Vibalance)
<https://bio-barat.hu/products/peanut-caramel-granola-szelet-protein-50g>
- 1 db (55 g) Peanut brownie granola szelet (Vibalance)
<https://bio-barat.hu/products/peanut-brownie-granola-szelet-protein-50g>
- 135 g Mandulás keksz (Tiszta Ízek)
<https://bio-barat.hu/products/mandulas-keksz>

Tej, tejtermékek növényi helyettesítói:

- 135 g Tejmentes Margarin (+30 g Tm. Light margarin)
- 65 g Violife Creamy vegán vajkrém
- 175 g Violife gouda jellegű növényi sajt helyettesítő tömb
- 15 g vegán parmezán sajt (GreenVie)
- 380 g Natúr szójaghurt
- 220 g Kókuszgurt
- 1 db (135 g) Alpro fermentált szójakészítmény mangóval, hozzáadott kalciummal és vitaminokkal
- 865 ml natúr szójaital
<https://bio-barat.hu/products/natur-sojaital-uht-bio-1l>
- 280 ml cm. rizsital (Riso Scotti)
<https://bio-barat.hu/collections/novenyi-tej/products/rizsital-vital-1000ml>
- 220 ml Mandulás-kávés rizsital
<https://bio-barat.hu/products/mandulas-kaves-rizsital-bio-220ml>
- 80 ml rizstejszín (The bridge)
<https://bio-barat.hu/products/rizstejszin-uht>
- 90 g Vegán tejföl (creme vega)
- + tojás összesen 18 darab (a heti listában a heti mennyiség ismét szerepel belőle)

Az 1. hétre

Zöldségek:

- 9 g fokhagyma
- 15 g zeller
- 20 g lecsó
- 20 g póréhagyma
- 30 g petrezselyemgyökér
- 35 g lilahagyma
- 50 g avokádó
- 100 g cékla
- 135 g vöröshagyma
- 140 g rukkola
- 150 g csiperkegomba
- 190 g sárgarépa
- 200 g Hónapos retek
- 200 g Kaliforniai paprika
- 200 g kelbimbó
- 200 g lilakáposzta
- 300 g sütőtök
- 300 g Uborka
- 320 g zöldborsó
- 330 g paradicsom
- 370 g padlizsán
- 400 g cukkini

Gyümölcsök:

- 470 g alma (8. napra is)
- 100 g szilva
- 125 g málna
- 125 g áfonya
- 135 g mangó

Húsok, húskészítmények, tojás:

- 3 db tojás
- 160 g pulykahús
- 200 g kacsamell
- 80 g sertésmáj
- 20 g kockázott bacon
- 1 csomag (4 db) baromfivirsli (Füstli, következő hétre is elég)
- 60 g paprikás pulykaszalámi (Gallio)
- 90 g Pulykamell sonka (Sága)

Pékáru:

- 475 g Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
<https://bio-barat.hu/products/vitality-rozskenyer-csiraztatott-magokkal-alce>
- 195 g Clearspring Szezámós rozs Ropogós kenyér
<https://bio-barat.hu/products/szezamos-rozs-ropogos-kenyer-bio-200g>
(9. napra is)

A 2. hétre

Zöldségek:

- 1 cső kukorica
- 2 g fokhagyma
- 20 g lilahagyma
- 30 g spárga
- 30 g újhagyma
- 40 g újhagyma
- 60 g petrezselyemgyökér
- 80 g édesburgonya
- 80 g fejes káposzta
- 80 g vöröshagyma
- 100 g hónapos retek
- 100 g paprika
- 120 g Shiitake gomba
- 150 g brokkoli
- 150 g zöldbab
- 150 g zöldborsó
- 160 g karalábé
- 170 g Kalifornia paprika
- 180 g sárgarépa
- 250 g Paradicsom
- 200 g Jégcsap retek
- 240 g cukkini
- 300 g karfiol
- 300 g uborka
- 500 g zöldbab

Gyümölcsök:

- 1 db (50 g) füge
- 125 g málna
- 150 g körte
- 220 g mangó

Húsok, húskészítmények, tojás:

- 4,5 db tojás
- 250 g lazac
- 160 g marhahús
- 300 g csirkecomb
- 180 g pulykamell
- 90 g Csirkemell sonka (Herz)

Pékáru:

- 460 g Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
<https://bio-barat.hu/products/rozskenyer-omega-arany-len-maggal-alce>
- 70 g Naturi Olaszos élő kenyér
[https://bio-barat.hu/products/olaszos-elo-kenyer-100g\(kesobbre-is,erdemes-esetleg-lefagyasztani\)](https://bio-barat.hu/products/olaszos-elo-kenyer-100g(kesobbre-is,erdemes-esetleg-lefagyasztani))

A 3. hétre

Zöldségek:

- 15 g lecsó
- 16 g fokhagyma
- 20 g szárzeller
- 36 g Póréhagyma
- 60 g zöldborsó
- 60 g karalábé
- 60 g kelkáposzta
- 65 g lilahagyma
- 95 g csiperkegomba
- 120 g vöröshagyma
- 135 g petrezselyemgyökér
- 140 g jégсалáta
- 160 g kaliforniai paprika
- 160 g fekete retek (köv. hétre is elég)
- 170 g paradicsom
- 200 g Uborka
- 200 g mángold (fagyasztott)
- 200 g Tv paprika
- 250 g cukkini
- 290 g Kóktélparadicsom
- 295 g sárgarépa
- 360 g zeller
- 480 g fejes káposzta
- 500 g tök

Gyümölcsök:

- 3290 g Narancs
- 210 g Datolyaszilva
- 210 g alma (köv. hétre is elég)

Húsok, húskészítmények, tojás:

- 4,5 db tojás
- 200 g csirkemell
- 200 g sertéscomb
- 160 g pulykamell
- 120 g marhalapocka
- 220 g csirkecomb
- 160 g sertéskaraj
- 280 g alaszakai tőkehalfilé
- 80 g sonka (Sága fitt)

- 100 g sertés combsonka (pikok pure) (köv. hétre is elég)

Pékáru:

- 500 g Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal <https://bio-barat.hu/products/vitality-rozskenyer-csiraztatott-magokkal-alce>
- 310 g Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal <https://bio-barat.hu/products/rozskenyer-omega-arany-lenmaggal-alce> (köv. hét 24. napig elég)

A 4. hétre

Zöldségek:

- 4 darab nagy gombafej
- 10 g fokhagyma
- 20 g spárga (fagyasztott is jó)
- 30 g petrezselyemgyökér
- 40 g póréhagyma
- 50 g Zellerszár
- 50 g apróra vágott medvehagyma (fagyasztott is jó)
- 80 g articsóka (konzerv is jó)
- 105 g vöröshagyma
- 145 g sárgarépa
- 150 g cékla
- 150 g Hónapos retek
- 150 g Kaliforniai paprika
- 170 g zöldpaprika
- 240 g zöldborsó
- 250 g sütőtök
- 300 g kelbimbó
- 460 g Paradicsom

Gyümölcsök:

- 50 g kiwi
- 160 g Szilva
- 170 g körte
- 190 g Gránátalma

Húsok, húskészítmények, tojás:

- 6 db tojás
- 320 g csirkeszárny
- 440 g csirkemell
- 100 g darált sertéscomb
- 130 g pulykacomb
- 30 g füstölt csirkemell sonka (Herz)

Pékáru:

- 255 g Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
<https://bio-barat.hu/products/vitality-rozskenyer-csiraztatott-magokkal-alce>

- 40 g Naturi olasz Élő kenyér
<https://bio-barat.hu/products/olaszos-elo-kenyer-100g>
- 80 g Clearspring Hagyományos rozs Ropogós kenyér
<https://bio-barat.hu/products/hagyomanyos-rozs-ropogos-kenyer-bio-200g>
- 1 db (80 g) Cm. Tm. Fahéjas csiga (Tibidabo)