

## Przykładowa lista zakupów dla dwóch osób na tydzień

### Mięso:

- 1,5 kg szynki (do upieczenia)
- 1 kg piersi z indyka lub boczku
- 1 kg mięsa mielonego
- 1 korpus z indyka (na rosół/inną zupę)
- 2 steki wołowe
- 0,5 kg wątróbek indyczych
- 2 płaty ryby mrożonej (np. dorsz)

### Tłuszcze

- oliwa z oliwek
- opakowanie smalcu lub oleju koko.
- 3 opakowania mleka kokosowego

### Warzywa

- 2 kg marchewki
- 1 kg buraczków
- 5 korzeni pietruszki z natką
- 1 kg cebuli
- 1 główka czosnku
- 1 kalafior
- 1 kg fasolki szparagowej
- 1 brokuł
- 2 kalarepy
- pęczek rzodkiewki
- 1 mix sałat
- 1 kg ogórków gruntowych

### Owoce

- 1 kg jabłek
- 4 nektarynki
- kiść bananów
- paczka malin
- 2 awokado