

2 burkar hela tomater, gärna körsbärstomater
1 burk kidneybönor
1 liter svamp
1 bunt persilja
3 vitlökar
1 romansalladshuvud
1 isbergssalladshuvud
2 tomater
3 paprikor
3 morötter
1 vitkålshuvud
1 blomkålshuvud
2 zucchini
3 auberginer
2 palsternackor
8 medelstora lökar
1 bit färsk ingefära
1 knippa salladslök
2 avokado
2 rödbetor
1 paket alfalfagroddar
6 stora potatisar, skalade och tärnade
1 påse lagerblad
1 burk kumminfrön
1 burk spiskummin
1 burk torkad basilika
1 burk torkad oregano
1 paket pastaskruvar eller makaroner
1 bit parmesanost
1 bit cheddar
1 bit feta
1 burk jalapenos

1 flaska sesamolja
1 påse linser, bruna
1 burk curry
1 liten limpa rostbröd, med eller utan gluten
1 burk ghee eller 1 flaska rapsolja/olivolja
1 burk krossade tomater
1 burk gurkmeja
grönsaksbuljong
cayennepeppar
1 burk oliver
1 paket 500 g förkokta lasagneplattor
500 g mozzarella
500 g ricotta