

- خلط الكيك والبسكويت .
- كسرد بودر ونش وجيلي وكريمة .
- أرز ومكرونه ودقيق .
- بقول جافة متنوعة .
- فواكه جافة ، وحضراوات معلبة ، ومشروبات .
- عجائن مجمدة .
- تولل جافة ، أعشاب ، بهارات ، بصل ، صلصة ، ثوم .
- حليب معلب ، أو جاف .
- مربي مايونيز ، خردل ، قشدة ، زيتون ، أجبان .
- لحوم معلبة وأسماك كالسردين والتونة والأنشوجة واللانسون والبلوييف لاستعمالها في الفطائر والشطائر والسلطات .
- خضراوات معلبة ، واختاري دائماً الأنواع التي لا تستطيعين شراءها مجمدة مثل الجزر والطماطم والبقول بأنواعها .
- زيت للطبخ وآخر للقلي ، وزيت زيتون وزيت للسلطة .

الأعشاب

قائمة بالأعشاب المستعملة يومياً :

- ١ . إكليل الجبل : يرش فوق الروستو والمشويات من لحوم أو طيور . والمسحوق منه يستعمل مع الخبز والأرز والمحاشي .
- ٢ . البقدونس : يستعمل مع معظم أنواع الأطباق مطبوخاً أو نيئاً ، ويستعمل - أيضاً - لتجميل الطازج منه (الأوراق الخضراء) تستعمل مفرية مع أطباق الجبن والبيض والأسماك والخضراوات والسلطة الطازجة (غير المطبوخة) ، وأما فصوصه فتستعمل مع معظم الأطباق حسب رغبتك ، ولإزالة رائحته النفاذة من الفم امضغي بعض أوراق البقدونس فهي كفيلة بامتصاص رائحته .
- ٣ . الثوم : كما في إكليل الجبل .
- ٤ . حصي لبان : يستعمل للبيتزا وأطباق اللحم والبيض والخضراوات وكذلك للخبز والسلطة .
- ٥ . الریحان : مع اللحوم المشوية والمقلية ، وكذلك مع الخضراوات والبيتزا والخبز .
- ٦ . الزعتر : يستعمل في معظم الأطباق وهو ممتاز إذا أضيف لحشو السمبوسة والفطائر والمحشوات بأنواعها .
- ٧ . الشبث : للطهي مع الحساء واللحم والسمك وينشل قبل التقديم .
- ٨ . ورق الغار : مع أطباق السمك والخضراوات والجبن والبيض واللحم المفروم .
- ٩ . القصعين : مع معظم الأطباق طازجة أو مطبوخة ، كما تستعمل لتجميل الأطباق .
- ١٠ . الكزبرة : رشه فوق أطباق الروستو واللحوم المشوية والطيور والحشو ، ومع أطباق الخضراوات .
- ١١ . المردقوش : كما في القصعين .
- ١٢ . المريمية : مع الخضار الطازجة والبقول والبيض وصلصة الزبادي والسلطات .
- ١٣ . النعناع :