



BETTER WITH ANNA

Список покупок • Все рецепты

1 человек • 238 позиций • 27 августа 2026 г.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Баклажан	355 г
Батат	120 г
Болгарский перец	50 г
Брокколи	200 г
Грибы микс	150 г
Зелёная фасоль	250 г
Зелёный лук	80 г
Зелень	80 г
Имбирь свежий	3 г
Имбирь свежий тёртый	5 г
Кабачок	370 г
Кабачок или цукини	80 г
Картофель	100 г
Картофель запечённый	130 г
Картофель отварной	75 г
Кинза	10 г
Кинза и петрушка	20 г
Кинза или петрушка	5 г
Красный болгарский перец	40 г
Красный лук	30 г
Листовой салат	80 г
Листья салата	100 г
Листья салата или айсберг	50 г
Лук	155 г
Лук репчатый	170 г
Лук репчатый сладкий	50 г
Микс салата	80 г
Молодой картофель отварной	100 г
Морковь	420 г
Огурец	880 г
Огурец свежий	220 г
Оливки	35 г
Перец болгарский	370 г
Петрушка	10 г
Помидор	110 г
Помидоры	430 г
Помидоры черри	620 г
Редис	140 г
Руккола	270 г
Салат романо	75 г
Свёкла отварная	150 г
Стручковая фасоль	125 г

Сушёный орегано

0.3 ч. л

Сушёный чеснок

0.5 ч. л

Томатный концентрат

40 г

Томаты

Томаты протёртые

150 г

Томаты черри

120 г

Укроп

Фиолетовая капуста

150 г

Цукини

60 г

Черри

200 г

Чеснок

7 зубчик

Чеснок

Чеснок сухой

Шампиньоны или лесные
грибы

120 г

Шпинат

325 г

Шпинат бэби

Шпинат свежий

60 г

Шпинат свежий или
замороженный

100 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Абрикосы	200 г
Авокадо	90 г
Апельсиновый фреш	40 г
Арбуз	250 г
Винный уксус или лимонный сок	5 г
Голубика	80 г
Дыня	120 г
Замороженная вишня без косточки	100 г
Замороженная малина	60 г
Замороженная смородина или другие ягоды	100 г
Замороженный банан	50 г
Инжир	2 шт
Лимонный сок	36 г
Лимонный сок	2 ст. л
Лимонный сок	2 ч. л
Малина	100 г
Малина, голубика, ежевика, клубника или нектарин	200 г
Смородина	100 г
Персик	1 шт
Персик, нектарин или слива	180 г
Рисовый уксус или лимонный сок	5 г
Свежая красная смородина	30 г
Свежевыжатый лимонный сок	3 г
Сезонные ягоды	100 г
Сок лимона	14 г
Сушёная смородина или другие ягоды	40 г
Финики	100 г
Финики без косточек	40 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Креветки очищенные,	270 г
Готовые из банки с	0.5 ч. л
сардинами	
Мидии черные в створках	300 г
Сардины в масле, отжать	55 г
Сардины в оливковом	80 г
масле отжать	
Слабосоленый лосось	50 г
Тунец в собственном соку	80 г
Тунец в собственном	145 г
соку, слить	
Филе дорады	125 г
Филе лосося	120 г
Филе трески	170 г
Форель без кожи	120 г
Халуми	35 г

МЯСО И ПТИЦА

Говяжья вырезка или	130 г
топленый жир	
Куриный край	130 г
Куриная грудка отварная	80 г
Куриные сердечки	100 г
Курица отварная	90 г
Печень говяжья	130 г
Фарш из индейки	320 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Греческий или соевый	60 г
Йогурт	
Греческий йогурт	1 ст. л
Греческий йогурт	80 г
Греческий йогурт 2%	600 г
Зернистый творог	300 г
Зерновой творог 7%	75 г
Йогурт классический	40 г
Кефир	300 мл
Кефир 2-2,5%	300 мл
Кокосовая вода или	60 мл
растительное молоко без	
сахара	13 г
Моцарелла	40 г
Мягкий творог 20% без	75 г
сахара	
Оливковое масло или гхи	7 г
Пармезан	6 г
Растительное молоко без	150 мл
сахара	
Растительное молоко без	30 мл
сахара или 2,5%	
Рикотта	50 г
Скир натуральный	190 г
Соевое молоко без	100 мл
сахара или безлактозное	
сыр 30%	10 г
Сыр коровье	
Сыр дорблю	40 г
Творог 5%	340 г
Творог зернистый	50 г
Творог мягкий 4%	80 г
Фета	120 г
Яйца	22 шт
Яйцо	7 шт
Яйцо варёное	1 шт

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Белая фасоль готовая, промыть	90 г
Белая фасоль консервированная, промыть	100 г
Булгур готовый	60 г
Бурый рис готовый	160 г
Воздушный амарант	15 г
Гречка сухая	30 г
Гречневая мука	20 г
Гречневые хлебцы	2 шт
Гречневый хлебец	1 шт
Зелёный горошек свежемороженый	100 г
Киноа готовая	170 г
Киноа-хлопья	25 г
Кускус готовый	70 г
Миндальные хлопья	8 г
Нут готовый	140 г
Нут готовый или консервированный, промыть	210 г
Нут консервированный, промыть	50 г
Овсяная мука	200 г
Овсяные хлопья	55 г
Паста цельнозерновая	60 г
Перловка готовая	160 г
Полба отварная	140 г
Полбяная мука	30 г
Пшено	45 г
Ржаной хлеб	25 г
Рисовая мука	85 г
Рисовые хлебцы	2 шт
Рисовый уксус	1 ч. л
Соба	50 г
Тофу	100 г
Тофу твёрдый	310 г
Фасоль красная готовая или консервированная, промыть	170 г
Хлеб на закваске	25 г
Цельнозерновая мука	140 г
Цельнозерновой хлеб	90 г
Цельнозерновой хлеб на закваске	95 г
Цельнозерновой хлебец	1 шт
Чечевица зелёная	180 г
Чечевица готовая	50 г
Чечевица консервированная	50 г
Эдамаме очищенные, замороженные	200 г

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Грецкий орех	28 г
Дроблёный арахис	12 г
Зелёные оливки	20 г
Зелёный лук, петрушка, кинза, базилик	12 г
Кедровые орехи	13 г
Кешью	20 г
Кинза и зелёный лук	15 г
Кунжут	1 ч. л
Кунжут	50 г
Кунжутное масло	3 г
Миндаль	48 г
Миндаль, грецкий орех или фисташки	30 г
Миндальный урбеч	12 г
Огурцы маленькие	75 г
Оливковое масло	14 ч. л
Оливковое масло	66 г
Оливковое масло для формочек	5 г
Оливковое масло extra virgin	10 г
Перемолотые семена льна	2 ст. л
Руккола и микрозелень	40 г
Руккола или микрозелень	30 г
Семена чиа	1 ч. л
Семена чиа	1 ст. л
Семена чиа	15 г
Смесь семян: кунжут, лён, подсолнечник, тахини	3 г
Тахини	40 г
Тыквенные или подсолнечные семечки	6 г
Тыквенные семечки	66 г
Укроп и зелёный лук	15 г
Фисташки	8 г
Фисташки очищенные несоленые	10 г
Шпинат или микс зелени	20 г

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Бальзамический уксус	1 ч. л
Вода	3 ст. л
Вода	50 мл
Горчица	1 ч. л
Горчица мягкая	5 г
Зира	0.3 ч. л
Кленовый сироп	5 г
Кориандр	0.8 ч. л
Крахмал	7 г
Мёд	59 г
Мёд	2 ст. л
Пищевые дрожжи	12 г
Разрыхлитель	1 ч. л
Растительный протеин	1 скуп
Розмарин	1 веточка
Соевый соус	1 ст. л
Соевый соус	32 г
Соль	1 г
Соль	2 щепотки
Тимьян	4 веточки
Тимьян	2 г
Хмели-сунели	2 г
Хмели-сунели или итальянские травы	2 г

ПРОЧЕЕ

Бальзамический крем	2 ч. л
Буратта	50 г
Кокосовая стружка	156 г
Маринованные корнионы	30 г
Стебель сельдерея	40 г
Хрен	1 ч. л

