



Список покупок • Завтраки

1 человек • 72 позиций • 27 августа 2026 г.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Зелёный лук	35 г
Зелень	10 г
Кабачок	180 г
Кинза и петрушка	20 г
Листовой салат	20 г
Лук	35 г
Микс салата	80 г
Огурец	250 г
Перец болгарский	50 г
Помидоры	100 г
Помидоры черри	160 г
Томаты	80 г
Томаты протёртые	150 г
Томаты черри	120 г
Чеснок	2 зубчик
Шпинат	205 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Сардины в масле, отжать	55 г
Слабосолёный лосось	50 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Абрикосы	200 г
Авокадо	90 г
Апельсиновый фреш	40 г
Голубика	80 г
Дыня	120 г
Замороженная вишня без косточки	100 г
Замороженный банан	50 г
Инжир	2 шт
Лимонный сок	10 г
Малина	100 г
Свежая красная смородина	30 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Греческий йогурт 2%	400 г
Кокосовая вода или растительное молоко без сахара	60 мл
Моцарелла	40 г
Растительное молоко без сахара или 2,5%	30 мл
Рикотта	50 г
Скир натуральный	190 г
Творог 5%	240 г
Яйца	8 шт
Яйцо	5 шт

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Белая фасоль готовая,	90 г
Воздушный амарант	15 г
Гречневая мука	20 г
Гречневые хлебцы	2 шт
Киноа-хлопья	25 г
Миндальные хлопья	8 г
Нут готовый или	150 г
консервированный,	
овсяные хлопья, промыть	55 г
Полбяная мука	30 г
Пшено	45 г
Рисовая мука	25 г
Рисовые хлебцы	2 шт
Тофу твёрдый	160 г
Цельнозерновой хлеб на закваске	95 г
Эдамаме очищенные, замороженные	80 г

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Кленовый сироп	5 г
Крахмал	3 г
Пищевые дрожжи	12 г
Растительный протеин	1 скуп
Розмарин	1 веточка

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Грецкий орех	6 г
Кедровые орехи	13 г
Миндальный урбеч	12 г
Оливковое масло	4 ч. л
Оливковое масло	8 г
Руккола и микрозелень	40 г
Руккола или микрозелень	30 г
Семена чиа	1 ч. л
Тахини	20 г
Тыквенные или	6 г
подсолнечные семечки	
Тыквенные семечки	32 г
Укроп и зелёный лук	15 г
Шпинат или микс зелени	20 г

ПРОЧЕЕ

Бальзамический крем	1 ч. л
---------------------	--------

