



BETTER WITH ANNA

Список покупок • Ужины

1 человек • 103 позиций • 27 августа 2026 г.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Баклажан	100 г
Батат	120 г
Брокколи	200 г
Зелёный лук	15 г
Зелень	30 г
Имбирь свежий	3 г
Имбирь свежий тёртый	5 г
Кабачок	40 г
Кабачок или цукини	80 г
Картофель отварной	75 г
Кинза	10 г
Красный лук	8 г
Листовой салат	60 г
Лук	90 г
Лук репчатый	110 г
Молодой картофель отварной	100 г
Морковь	110 г
Огурец	260 г
Оливки	35 г
Перец болгарский	190 г
Петрушка	10 г
Помидор	110 г
Помидоры	280 г
Помидоры черри	190 г
Редис	65 г
Руккола	110 г
Салат романо	75 г
Стручковая фасоль	125 г
Сушёный орегано	0.3 ч. л
Укроп	4 г
Чеснок	7 г
Чеснок	1 зубчик
Чеснок сухой	7 г
Шампиньоны или лесные грибы	120 г
Шпинат	30 г
Шпинат свежий	60 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Винный уксус или лимонный сок	5 г
Лимонный сок	2 ч. л
Лимонный сок	1 ст. л
Лимонный сок	8 г
Нектарин	100 г
Сок лимона	10 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Креветки очищенные, готовые	90 г
Масло из банки с сардинами	0.5 ч. л
Мидии черные в створках	300 г
Сардины в оливковом масле, отжать	80 г
Тунец в собственном соку	80 г
Филе дорады	125 г

МЯСО И ПТИЦА

Куриная грудка	130 г
Куриные сердечки	100 г
Печень говяжья	130 г
Фарш из индейки	200 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Греческий или соевый йогурт	60 г
Греческий йогурт	80 г
Масло гхи	10 г
Оливковое масло или гхи	7 г
Пармезан	6 г
Соевое молоко без сахара или безлактозное	100 мл
Сыр дорблю	40 г
Коровье	
Яйца	2 шт
Яйцо	1 шт

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Бурый рис готовый	60 г
Зелёный горошек	100 г
свежемороженый	80 г
Киноа готовая	80 г
Нут консервированный,	50 г
промыть	
Перловка готовая	60 г
Полба отварная	80 г
Рисовый уксус	1 ч. л
Соба	50 г
Тофу твёрдый	150 г
Фасоль красная готовая	170 г
или консервированная,	
хлеб на закваске	25 г
промыть	
Цельнозерновой хлеб	90 г
Чечевица зелёная	180 г
готовая	
Чечевица	50 г
консервированная	
Эдамаме очищенные,	120 г
замороженные	

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Бальзамический уксус	1 ч. л
Вода	2 ст. л
Вода	50 мл
Горчица	1 ч. л
Крахмал	4 г
Мёд	4 г
Соевый соус	25 г
Соль	2 щепотки
Тимьян	4 веточки
Тимьян	2 г
Хмели-сунели	2 г
Хмели-сунели или	2 г
итальянские травы	

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Грецкий орех	22 г
Зелёные оливки	20 г
Кешью	20 г
Кинза и зелёный лук	15 г
Кунжут	2 г
Кунжутное масло	3 г
Огурцы маленькие	75 г
Оливковое масло	3 ч. л
Оливковое масло	30 г
Оливковое масло extra	10 г
virgin	
Тыквенные семечки	12 г
Фисташки	8 г

ПРОЧЕЕ

Бальзамический крем	1 ч. л
Буратта	50 г
Маринованные	30 г
корнишоны	

