



Список покупок • Обеды

1 человек • 83 позиций • 27 августа 2026 г.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Баклажан	255 г
Грибы микс	150 г
Зелёная фасоль	250 г
Зелёный лук	30 г
Зелень	35 г
Кабачок	150 г
Картофель	100 г
Картофель запечённый	130 г
Красный болгарский перец	40 г
Красный лук	10 г
Листья салата	100 г
Листья салата или айсберг	50 г
Лук	30 г
Лук репчатый	60 г
Лук репчатый сладкий	50 г
Морковь	190 г
Огурец	190 г
Огурец свежий	220 г
Перец болгарский	130 г
Помидоры черри	150 г
Редис	75 г
Руккола	160 г
Свёкла отварная	150 г
Сушёный чеснок	0.5 ч. л
Укроп	10 г
Фиолетовая капуста	150 г
Цукини	60 г
Черри	200 г
Чеснок	4 зубчик
Шпинат бэби	80 г
Шпинат свежий или замороженный	100 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Лимонный сок	8 г
Лимонный сок	1 ст. л
Рисовый уксус или лимонный сок	5 г
Свежевыжатый лимонный сок	3 г
Сок лимона	4 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Креветки очищенные, готовые	180 г
Тунец в собственном соку, слить	85 г
Филе лосося	120 г
Филе трески	170 г
Форель без кожи	120 г
Халуми	35 г

МЯСО И ПТИЦА

Говяжья вырезка или толстый край	130 г
Куриная грудка отварная	80 г
Курица отварная	90 г
Фарш из индейки	120 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Греческий йогурт	1 ст. л
Греческий йогурт 2%	200 г
Йогурт классический	40 г
Кефир	300 мл
Кефир 2-2,5%	300 мл
Масло гхи	3 г
Сыр 30%	10 г
Творог зернистый	50 г
Яйца	4 шт
Яйцо	1 шт

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Булгур готовый	60 г
Бурый рис готовый	100 г
Гречка сухая	30 г
Киноа готовая	90 г
Кускус готовый	70 г
Нут готовый	140 г
Паста цельнозерновая	60 г
Перловка готовая	100 г
Полба отварная	60 г
Ржаной хлеб	25 г
Рисовая мука	60 г
Тофу	100 г
Цельнозерновой хлебец	1 шт

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Вода	1 ст. л
Горчица мягкая	5 г
Зира	0.3 ч. л
Кориандр	0.8 ч. л
Мёд	8 г
Соевый соус	1 ст. л
Соевый соус	7 г
Соль	1 г

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Дроблёный арахис	12 г
Кунжут	1 ч. л
Оливковое масло	7 ч. л
Оливковое масло	13 г
Тыквенные семечки	22 г

ПРОЧЕЕ

Хрен	1 ч. л
------	--------

