



Список покупок • Перекусы

1 человек • 53 позиций • 27 августа 2026 г.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Болгарский перец	50 г
Зелень	5 г
Кинза или петрушка	5 г
Красный лук	12 г
Морковь	120 г
Огурец	180 г
Помидоры	50 г
Помидоры черри	120 г
Томатный концентрат	40 г
Шпинат	90 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Тунец в собственном соку, слить	60 г
---------------------------------	------

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Белая фасоль консервированная, промыть	100 г
Нут готовый или консервированный, промыть	1 шт
Овсяная мука	60 г
Цельнозерновая мука	200 г
	140 г

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Зелёный лук, петрушка, кинза, базилик	12 г
Кунжут	48 г
Миндаль	48 г
Миндаль, грецкий орех или фисташки	30 г
Оливковое масло	15 г
Оливковое масло для формочек	5 г
Перемолотые семена льна	2 ст. л
Семена чиа	1 ст. л
Семена чиа	15 г
Смесь семян: кунжут, лён, подсолнечник, тахини	3 г
Тахини	20 г
Фисташки очищенные несолёные	10 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Арбуз	250 г
Замороженная малина	60 г
Замороженная смородина или другие ягоды	100 г
Лимонный сок	10 г
Малина, голубика, ежевика, клубника или смородина	200 г
Персик	1 шт
Персик, нектарин или слива	180 г
Сезонные ягоды	100 г
Сушёная смородина или другие ягоды	40 г
Финики	100 г
Финики без косточек	40 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Зернистый творог	300 г
Зерновой творог 7%	75 г
Мягкий творог 20% без сахара	75 г
Растительное молоко без сахара	150 мл
Творог 5%	100 г
Творог мягкий 4%	80 г
Фета	120 г
Яйца	8 шт
Яйцо варёное	1 шт

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Мёд	2 ст. л
Мёд	47 г
Разрыхлитель	1 ч. л

ПРОЧЕЕ

Кокосовая стружка	156 г
Стебель сельдерея	40 г

