

Список продуктов

Неделя 2

Овощи, фрукты и орехи

- | | |
|--|----------------------------|
| ☐ Картофель | 5 шт / 800 г |
| ☐ Кабачок | 3 шт / 800 г |
| ☐ Капуста квашеная | 500 г |
| ☐ Огурец | 6 шт / 600 г |
| ☐ Томат | 8 шт / 700 г |
| ☐ Томаты черри | 200 г |
| ☐ Айсберг | 250 г / 1 шт |
| ☐ Морковь | 3 шт / 500 г |
| ☐ Лук | 1 шт |
| ☐ Капуста | 1 кг |
| ☐ Зелень (укроп, петрушка, лук, кинза) | |
| ☐ Яблоко | 2 шт |
| ☐ Груша | 3 шт |
| ☐ Банан | 1 шт |
| ☐ Лимон | 3 шт (или лимонный сок) |
| ☐ Клубника замороженная /
другие ягоды | 2 пачки по 300 г |
| ☐ Грецкий орех | 50 г (расфасовать по 10 г) |

Молочка и яйца

- ☐ Яйца 20 шт
- ☐ Молоко 2,5% 500 мл
- ☐ Сметана 10% 200 г
- ☐ Адыгейский сыр 200 г
- ☐ Творог обезжиренный 360 г
- ☐ Греческий йогурт 4 пачки по 140 г
- ☐ Сыр 200 г

Хлеб и крупы

- ☐ Хлеб бородинский / любой другой 1 упаковка
- ☐ Хлебцы 1 упаковка
- ☐ Лаваш 200 г
- ☐ Гречка в пакетах для варки по 80 г
- ☐ Гречневые хлопья



Консервы и приправы

- ☐ Заправка для борща «Maggi»
- ☐ Кукуруза 2 банки по 200 г
- ☐ Фасоль красная в с/с 1 банка
- ☐ Тунец в с/с 1 банка

Мясо

- ☐ Мясо для борща (бедрa без кожи или грудка) 400 г
- ☐ Филе грудки для котлет 500 г
- ☐ Бедрa куриные 3 шт / 500 г
- ☐ Крылья 3 шт / 300 г
- ☐ Индейка филе / другое нежирное мясо 500 г
- ☐ Сосиска (если не осталось после 1 недели) 1 шт
- ☐ Ветчина из индейки 200 г



Вкусняшки и напитки

☐ Обыкновенное «Чудо» 1 пачка 55 г

Можно заменить на 2 "Choco Pie"

☐ «Корнерсы» (зерновые чипсы) 50 г

☐ Напиток Sugar Free

Купить в четверг

☐ Банан 1 шт

☐ Болгарский перец 1 шт

☐ Глазированные сырок 1 шт 40 г

☐ Мягкий творог 1 пачка 140 г

☐ Замороженные овощи
(без риса и картофеля) 1 пачка / 400 г

☐ Соевый соус

Рацион и список продуктов, являются интеллектуальной собственностью платформы TutorPlace. Копирование и распространение без согласия запрещены.