

# Список покупок

Индивидуальный план питания  
Иванов Ваня

## ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ

Гречка	400 гр
Масло льняное	100 мл
Яйца	1 шт.

## СКОРОПОРЯЩИЕСЯ

Цельнозерновой хлеб	50 гр
Куриная грудка	150 гр
Судак	150 гр
Лук репчатый	100 гр