

Список продуктов на 1 неделю (классическое меню)

Мясо и птица:

Фарш индейки (нежирный) 300 гр

Филе индейки 200 гр

Филе куриное 550 гр

Молочные продукты:

Сметана 10-15%

Сыр твердый

Молоко 1-2,5%

Мягкий творог 0-1% 200 гр

Масло сливочное 72,5% 40-65 гр

Йогурт греческий 2% 220 гр

Творог 5% в брикете 100 гр

Творожный сыр (рикотта) 100 гр

Яйца

Овощи:

Шампиньоны 150 гр

Болгарский перец 1 шт

Китайская капуста 6-7 листов

Фасоль в с/с 1/2 банки

Огурцы маринованные 3-4 шт

Кукуруза консервированная 300 гр

Кабачок 200 гр

Картофель 300 гр

Помидоры

Огурцы

Лук (красный 1 шт)

Морковь

Чеснок

Зелень/лук

Шпинат, щавель

Редис

Фрукты/сезонные ягоды на свой вкус

Клубника в кашу 50 гр

Яблоко 2 шт в пирог

Бакалея:

Овсяная крупа

Мука цельнозерновая (рисовая цз/пшеничная цз)

Хлеб цельнозерновой

Хлебцы цельнозерновые (н-р, Dr.Korner)

Рис

Нут

Макароны из ТСП

Лаваш

Другое:

Арахисовая паста без сахара 40 гр

Шоколад 17 гр (желательно, горький)

Орехи на перекус

Горчица ½ ч.л.

Ванилин

Разрыхлитель

Соль, перец, специи

Подсластитель