



Список покупок · Недели 2 + 3

2 человека · 309 позиций · 28 мая 2026 г.

Неделя 2

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Бasilik	2 г
Болгарский перец	550 г
Брокколи	300 г
Вяленые томаты	20 г
Зелёный горошек	420 г
Зелёный лук	9 перьев
Лук	510 г
Лук-порей	1 стебель
Морковь	420 г
Огурец	13 шт.
Петрушка	39 г
Руккола	1070 г
Салатный микс	230 г
Свёкла	160 г
Сельдерей	80 г
Стручковая фасоль	120 г
Томаты	1000 г
Томаты черри	1410 г
Укроп	6 г
Цуккини	800 г
Чеснок	20 зубчиков
Шампиньоны	760 г
Шпинат	280 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Креветки	500 г
Треска	680 г
Тунец	260 г
Форель	340 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Греческий йогурт	710 г
Козий сыр	60 г
Пармезан	20 г
Растительное молоко	100 мл
Фета	90 г
Яйца	17 шт.

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Белая фасоль	730 г
Булгур	80 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Авокадо	3 шт.
Банан	220 г
Клубника	120 г
Лимон	5 шт.
Ягоды	570 г

МЯСО И ПТИЦА

Говядина	220 г
Индейка	470 г
Куриная грудка	320 г
Куриное бедро	240 г

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Корнишоны	80 г
-----------	------

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ (продолж.)

Бурый рис	200 г
Гречка	100 г
Зелёная гречка	120 г
Киноа	300 г
Красная фасоль	300 г
Красная чечевица	140 г
Нут	140 г
Овсяные хлопья	142 г
Твёрдый тофу	400 г
Цельнозерновая паста	45 г
Цельнозерновой тост	565 г
Чечевица	100 г

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Арахисовая паста	2 ч.л.
Грецкие орехи	30 г
Кедровые орехи	30 г
Кокосовая стружка	10 г
Миндаль	40 г
Оливковое масло	200 мл
Семена льна	18 г
Смесь семян	2 ст.л.
Тахини	2 ч.л.
Тыквенные семечки	62 г

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Бальзамический уксус	5 мл
Вода	580 мл
Дижонская горчица	27.5 г
Кленовый сироп	1 ч.л.
Кокосовое молоко	100 г
Кориандр	0.5 ч.л.
Корица	1 ч.л.
Кумин	1.5 ч.л.
Куркума	0.5 ч.л.
Мёд	0.5 ч.л.
Овощной бульон	2690 мл
Оливки	78 г
Орегано	0.5 ч.л.
Паприка	5.5 ч.л.
Растительный протеин	80 г
Соевый соус	10 мл
Сухофрукты	10 г
Тимьян	1 г
Томатная паста	30 г

Неделя 3

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Бasilik	20 г
Батат	820 г
Белокочанная капуста	560 г
Болгарский перец	500 г
Брокколи	1040 г
Зелёный лук	2 ч.л.
Зелёный лук	9 перьев
Имбирь	16 г
Кабачок	200 г
Кинза	21 г
Красная капуста	120 г
Красный лук	80 г
Лук	450 г
Микрозелень	60 г
Морковь	580 г
Огурец	8 шт.
Петрушка	30 г
Редис	5 шт.
Руккола	710 г
Свёкла	670 г
Стручковая фасоль	60 г
Томаты	300 г
Томаты черри	1480 г
Укроп	15 г
Цуккини	160 г
Чеснок	13 зубчиков
Шампиньоны	240 г
Шпинат	760 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Кальмар	380 г
Креветки	300 г
Лосось	690 г
Тунец	260 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Брынза	40 г
Греческий йогурт	1050 г
Козий йогурт	330 г
Козий сыр	80 г
Моцарелла	45 г
Рикотта	200 г
Творог	250 г
Халуми	150 г
Яйца	18 шт.

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Бурый рис	160 г
Гречка	70 г
Киноа	425 г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Авокадо	6 шт.
Голубика	120 г
Гранат	4 ст.л.
Груша	1 шт.
Инжир	4 шт.
Клубника	120 г
Лимон	5 шт.
Малина	50 г
Яблоко	1 шт.

МЯСО И ПТИЦА

Говядина	230 г
Индейка	260 г
Куриная грудка	480 г

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Квашеная капуста	180 г
------------------	-------

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ (продолж.)

Красная фасоль	300 г
Красная чечевица	95 г
Нут	110 г
Овсяные хлопья	60 г
Паста из нута	75 г
Ржаной хлеб	2 шт.
Цельнозерновая паста	95 г
Цельнозерновой тост	90 г
Эдамаме	100 г

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Грецкие орехи	34 г
Кунжут	12 г
Кунжутное масло	2.5 мл
Миндаль	20 г
Оливковое масло	127.5 мл
Пекан	12 г
Семена чиа	24 г
Сливочное масло	5 г
Смесь семян	2 ст.л.
Тахини	3 ч.л.
Тыквенное масло	5 мл
Тыквенные семечки	10 г

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Вода	4 ст.л.
Вода	400 мл
Дижонская горчица	7.5 г
Кленовый сироп	1 ч.л.
Кориандр	1 ч.л.
Кумин	1 ч.л.
Лавровый лист	2 шт.

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ (продолж.)

Мёд	2 ч.л.
Овощной бульон	1600 мл
Оливки	42 г
Орегано	1 ч.л.
Паприка	3 ч.л.
Разрыхлитель	0.5 ч.л.
Рисовая мука	2 ст.л.
Рисовый уксус	1 ст.л.
Соевый соус	60 мл
Тимьян	6 г
Томатная паста	70 г
Уксус	1 ч.л.

Обе недели вместе (общий список)

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Бasilik	22 г
Батат	820 г
Белокочанная капуста	560 г
Болгарский перец	1050 г
Брокколи	1340 г
Вяленые томаты	20 г
Зелёный горошек	420 г
Зелёный лук	18 перьев
Зелёный лук	2 ч.л.
Имбирь	16 г
Кабачок	200 г
Кинза	21 г
Красная капуста	120 г
Красный лук	80 г
Лук	960 г
Лук-порей	1 стебель
Микрозелень	60 г
Морковь	1000 г
Огурец	21 шт.
Петрушка	69 г
Редис	5 шт.
Руккола	1780 г
Салатный микс	230 г
Свёкла	830 г
Сельдерей	80 г
Стручковая фасоль	180 г
Томаты	1300 г
Томаты черри	2890 г
Укроп	21 г
Цуккини	960 г
Чеснок	33 зубчика
Шампиньоны	1000 г
Шпинат	1040 г

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Кальмар	380 г
Креветки	800 г
Лосось	690 г
Треска	680 г
Тунец	520 г
Форель	340 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Брынза	40 г
Греческий йогурт	1760 г
Козий йогурт	330 г
Козий сыр	140 г
Моцарелла	45 г
Пармезан	20 г
Растительное молоко	100 мл

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Авокадо	9 шт.
Банан	220 г
Голубика	120 г
Гранат	4 ст.л.
Груша	1 шт.
Инжир	4 шт.
Клубника	240 г
Лимон	10 шт.
Малина	50 г
Яблоко	1 шт.
Ягоды	570 г

МЯСО И ПТИЦА

Говядина	450 г
Индейка	730 г
Куриная грудка	800 г
Куриное бедро	240 г

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ (продолж.)

Рикотта	200 г
Творог	250 г
Фета	90 г
Халуми	150 г
Яйца	35 шт.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

Квашеная капуста	180 г
Корнишоны	80 г

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

Белая фасоль	730 г
Булгур	80 г
Бурый рис	360 г
Гречка	170 г
Зелёная гречка	120 г
Киноа	725 г
Красная фасоль	600 г
Красная чечевица	235 г
Нут	250 г
Овсяные хлопья	202 г
Паста из нута	75 г
Ржаной хлеб	2 шт.
Твёрдый тофу	400 г
Цельнозерновая паста	140 г
Цельнозерновой тост	655 г
Чечевица	100 г
Эдамаме	100 г

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА

Арахисовая паста	2 ч.л.
------------------	--------

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА (продолж.)

Грецкие орехи	64 г
Кедровые орехи	30 г
Кокосовая стружка	10 г
Кунжут	12 г
Кунжутное масло	2.5 мл
Миндаль	60 г
Оливковое масло	327.5 мл
Пекан	12 г
Семена льна	18 г
Семена чиа	24 г
Сливочное масло	5 г
Смесь семян	4 ст.л.
Тахини	5 ч.л.
Тыквенное масло	5 мл
Тыквенные семечки	72 г

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ

Бальзамический уксус	5 мл
Вода	980 мл
Вода	4 ст.л.
Дижонская горчица	35 г
Кленовый сироп	2 ч.л.
Кокосовое молоко	100 г
Кориандр	1.5 ч.л.
Корица	1 ч.л.
Кумин	2.5 ч.л.
Куркума	0.5 ч.л.
Лавровый лист	2 шт.
Мёд	2.5 ч.л.
Овощной бульон	4290 мл
Оливки	120 г
Орегано	1.5 ч.л.
Паприка	8.5 ч.л.
Разрыхлитель	0.5 ч.л.
Растительный протеин	80 г
Рисовая мука	2 ст.л.
Рисовый уксус	1 ст.л.
Соевый соус	70 мл
Сухофрукты	10 г
Тимьян	7 г
Томатная паста	100 г
Уксус	1 ч.л.