



Список покупок · Неделя 2

2 человека · 86 позиций · 28 мая 2026 г.

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
Бурый рис	200 г
Гречка	100 г
Зелёная гречка	120 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.)

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

БАЗОВЫЕ / СПЕЦИИ (продолж.)

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