



Список покупок · Неделя 3

2 человека · 97 позиций · 28 мая 2026 г.

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 |

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 |

ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ, ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ (продолж.)

| | |
|------|--------|
| Яйца | 18 шт. |
|------|--------|

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ

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

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ХЛЕБ

| | |
|----------------------|-------|
| Бурый рис | 160 г |
| Гречка | 70 г |
| Киноа | 425 г |
| 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 |

ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛА (продолж.)

| | |
|-------------------|---------|
| 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. |
| 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. |