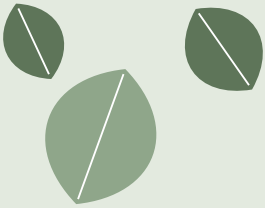

Списки
покупок

Один поход в магазин на неделю

по отделам, с галочками, всё под план на 21 день

Вкусно, просто и без запретов

Как пользоваться

Здесь три списка, по одному на каждую неделю плана. С ними достаточно сходить в магазин один раз, лучше всего накануне первого дня недели, чтобы сразу приготовить то, что стоит в блоке «Что приготовить заранее».

Продукты разложены по отделам, как в магазине, так что вы не будете бегать туда-обратно. Можно распечатать и отмечать галочками или просто открыть на телефоне.

Списки рассчитаны на одного человека. Если готовите на семью, умножьте количество на число едоков, а специи и масло берите по вкусу.

Перед походом в магазин загляните в блок «Проверьте, есть ли дома» в конце каждого списка. Обычно это уже стоит у вас на кухне, и покупать заново не придётся.

НЕДЕЛЯ 1 · МЯГКИЙ СТАРТ · ДНИ 1-7

Список продуктов

МЯСО И РЫБА

☐ Куриная грудка	400 г
☐ Куриный фарш	500 г
☐ Филе куриного бедра	500 г

МОЛОЧНОЕ И ЯЙЦА

☐ Греческий йогурт	100 г
☐ Кефир 1%	300 мл
☐ Молоко 2,5%	250 мл
☐ Сыр полутвёрдый	200 г
☐ Творог 5%	1,1 кг
☐ Творожный сыр	100 г
☐ Яйца	13 шт

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

☐ Болгарский перец	2 шт
☐ Зелень: укроп, петрушка	1-2 пучка
☐ Кабачки	2 шт
☐ Картофель	1,1 кг
☐ Листья салата или руккола	50 г
☐ Лук репчатый	5 шт
☐ Морковь	1 шт
☐ Огурцы	4 шт
☐ Помидоры	400 г

ФРУКТЫ

☐ Бананы	6 шт
☐ Груши	1 шт
☐ Яблоки	7 шт

ЗАМОРОЗКА

☐ Замороженные ягоды	150 г

КРУПЫ, ХЛЕБ И МАКАРОНЫ

☐ Гречка	100 г
☐ Овсяные хлопья	100 г
☐ Паста из твёрдых сортов	50 г
☐ Цельнозерновой хлеб	1 буханка

КОНСЕРВЫ

☐ Красная фасоль консервированная	1 банка
☐ Помидоры в собственном соку	1 банка по 400 г
☐ Тунец в собственном соку	1 банка

ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

☐ Грецкие орехи	70 г
☐ Изюм	20 г

ПРОВЕРЬТЕ, ЕСТЬ ЛИ ДОМА

Арахисовая паста, горчица, какао-порошок, кукурузный крахмал, мёд, оливковое или растительное масло, соль, перец и специи, корица, ваниль, чеснок, лимон.

НЕДЕЛЯ 2 · УЮТНАЯ · ДНИ 8-14

Список продуктов

МЯСО И РЫБА

☐ Куриная грудка	400 г
☐ Фарш индейки	400 г
☐ Филе куриного бедра	500 г

МОЛОЧНОЕ И ЯЙЦА

☐ Брынза	100 г
☐ Греческий йогурт	400 г
☐ Кефир 1%	300 мл
☐ Молоко 2,5%	550 мл
☐ Сыр полутвёрдый	150 г
☐ Творог 5%	400 г
☐ Творожный сыр	50 г
☐ Яйца	5 шт

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

☐ Баклажан	1 шт
☐ Болгарский перец	2 шт
☐ Кабачки	2 шт
☐ Картофель	200 г
☐ Листья салата или руккола	100 г
☐ Лук репчатый	4 шт
☐ Морковь	4 шт
☐ Огурцы	3 шт
☐ Помидоры	600 г
☐ Свёкла	2 шт
☐ Тыква	700 г

ФРУКТЫ

☐ Бананы	3 шт
☐ Груши	3 шт
☐ Яблоки	2 шт

ЗАМОРОЗКА

☐ Замороженные ягоды	300 г

КРУПЫ, ХЛЕБ И МУКА

☐ Гречка	400 г
☐ Красная чечевица	200 г
☐ Овсяные хлопья	50 г
☐ Пшено	150 г
☐ Рис длиннозёрный	100 г
☐ Цельнозерновая мука	50 г
☐ Цельнозерновой хлеб	1 буханка

ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

☐ Грецкие орехи	170 г
☐ Финики	250 г
☐ Изюм	30 г
☐ Тыквенные семечки	50 г

ПРОВЕРЬТЕ, ЕСТЬ ЛИ ДОМА

Арахисовая паста, какао-порошок, кукурузный крахмал, мёд, оливковое или растительное масло, сливочное масло, томатная паста, соль, перец, корица, имбирь, мускатный орех, чеснок, лимон.

Финики и орехи берутся с запасом: из них в день 13 вы сделаете конфеты, которые пригодятся и на третьей неделе.

НЕДЕЛЯ 3 · БЫСТРАЯ · ДНИ 15-21

Список продуктов

МЯСО И РЫБА

☐ Куриная ветчина	50 г
☐ Куриная грудка	600 г
☐ Куриный фарш	400 г
☐ Филе минтая	600 г

МОЛОЧНОЕ И ЯЙЦА

☐ Греческий йогурт	1 кг
☐ Кефир 1%	300 мл
☐ Молоко 2,5%	400 мл
☐ Сыр полутвёрдый	300 г
☐ Творог 5%	750 г
☐ Яйца	14 шт

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

☐ Болгарский перец	1 шт
☐ Брокколи, можно замороженную	600 г
☐ Картофель	700 г
☐ Листья салата или руккола	50 г
☐ Лук репчатый	2 шт
☐ Морковь	1 шт
☐ Огурцы	4 шт
☐ Помидоры	600 г
☐ Цветная капуста, можно замороженную	300 г
☐ Шампиньоны	100 г
☐ Шпинат	50 г

ФРУКТЫ

☐ Бананы	3 шт
☐ Груши	1 шт
☐ Яблоки	3 шт

ЗАМОРОЗКА

☐ Замороженные ягоды	150 г

КРУПЫ, ХЛЕБ И МАКАРОНЫ

☐ Гречка	200 г
☐ Овсяные хлопья	150 г
☐ Паста из твёрдых сортов	200 г
☐ Цельнозерновой хлеб	1 буханка

КОНСЕРВЫ

☐ Красная фасоль консервированная	1 банка
☐ Кукуруза консервированная	1 банка
☐ Тунец в собственном соку	1 банка

ОРЕХИ

☐ Грецкие орехи	40 г

ПРОВЕРЬТЕ, ЕСТЬ ЛИ ДОМА

Арахисовая паста, горчица, какао-порошок, кукурузный крахмал, мёд, оливковое или растительное масло, соль, перец и специи, чеснок, лимон.

Конфеты из фиников покупать не нужно, они остались со второй недели.