

# Список покупок для меню правильного харчування на тиждень (без врахування перекусів)

## Овочі, фрукти, зелень

- Капуста білокачанна - 2 кг.
- Капуста цвітна - 400 г (можна використовувати заморожену).
- Броколі - 400 г (можна використовувати заморожену).
- Шпинат - 500 г.
- Цибуля - 6 шт / 450 г.
- Морква - 7 шт / 600 г.
- Часник - 2 шт.
- Кабачок - 3 шт.
- Баклажан - 2 шт.
- Картопля - 2 кг.
- Помідор - 1 шт / 100 г.
- Зелень (кріп, петрушка) - 2 середніх пучки (або 6-9 заморожених кубиків зелені).
- Базилік - 1 пучок.
- Гарбуз заморожений - 80 г.
- Корінь селери - 1 шт.
- Свіжі огірки - 3 шт.
- Редис - 200 г.
- Стеблина селери - 3 шт.
- Апельсин - 3 шт.
- Яблука - 6 шт.
- Банан - 2 шт.

## Горіхи, насіння, сухофрукти

- Родзинки - 200 г (можна замінити на інші сухофрукти, цукати або горіхи).

## М'ясо, риба, яйця

- Курячий або індичий фарш - 500 г.
- Курка - 1 птиця на 1 кг і 1 частина курки середнього розміру (спинка або стегно).
- Яйця - 20 шт.
- Свинина - 1,5 кг (рулька, вирізка - головне, щоб була м'ясна частина).
- Фарш м'ясний - 800 г (суміш свинини та яловичини у рівних пропорціях).
- Оселедець солений - 1 шт (або готове філе оселедця 250 г).
- Філе червоної риби - 400 г.
- Філе сьомги - 400 г.

- Філе білої риби - 400 г.

## Молочні продукти

- Молоко - 1,5 л.
- Масло вершкове - 530 г.
- Сир - 180 г (твердих сортів).
- Вершки 10% - 500 мл (можна замінити на сметану).
- Вершки 20-30% - 250 мл.
- Сметана 20% - 900 г.
- Кисломолочний сир 5-10% - 1 кг.
- Кисломолочний сир 15% - 300 г.

## Бакалія

- Пшоно - 1 склянка / 250 г.
- Гречка - 1 склянка / 250 г.
- Спагетті - 150 г.
- Макарони - 200 г.
- Вермішель - 150 г.
- Рис круглий - 1 склянка / 200 г.
- Вівсяні пластівці - 100 г / 1,25 склянки
- Перловка - 80 г.
- Цукор - 300 г.
- Борошно пшеничне - 2 ст.л. / 30 г.
- Рослинна олія - 160 г.
- Манна крупа - 100 г.
- Томатна паста - 80 г.
- Ячмінна крупа - 1,2 склянки (80 г).
- Хлібна крихта - 100 г.
- Печиво пісочне - 400 г.
- Желатин - 30 г.
- Шоколад - 10 г.
- Батон - 50 г (черствий мелений).

## Спеції та приправи

- Кориця - ½ ч.л.
- Ванілін - за смаком.
- Лавровий лист - за смаком.
- Оцет - 1 ст.л.
- Приправа для м'ясних страв - 1 пакетик (за бажанням).
- Сіль, перець - за смаком.