

Список продуктов

(большинство из них уже есть у вас на кухне)

МОЛОЧКА

- Творог 0% - 200 г / 1 пачка, можно взять любой жирности, лучше пастообразный (не зернёный и не мягкий творожок)
- Молоко 2.5% - 60 г, можно взять любой жирности. Если вы не употребляете молоко, найдите молоко для детского питания, или молоко с трубочкой – это маленькие упаковки до 200 г
- Сыр маложирный 7-17-25% - 40 г, можно взять и жирный, но калорийность увеличится



КУРИЦА, ЯЙЦА

- Голени – 4 шт.
- Грудка (филе) – 4 шт.
- Яйца – 2 шт.

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ

- Лук репчатый – 2 шт./250 г
- Морковь – 1 шт / 130 г
- Помидор – 1 крупный/160 г мякоти, или заменить на польпу (готовые резаные томаты Chopped Tomatoes), в сетевых гипермаркетах на них часто бывают скидки
- Кабачок – 1 средний цуккини /350 г мякоти, или обычный кабачок
- Чеснок – 2-4 зубчика
- Перчик чили (острый) – 1 маленький, если не найдете, купите молотый острый перец в 10 г пакетиках
- Корень имбиря – 20 г
- Лимон – ½ шт.
- Кинза свежая – небольшой пучок



СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, СОУСЫ

СПЕЦИИ ПОКУПАЕМ ПАКЕТИКАМИ

- Куркума 1 ч.л.
- Зира 1 ч.л.
- Кориандр молотый 1 ст.л.
- Сушёный чеснок 5 г
- Горчица дижонская 30-40 г (обязательно дижонская, она самая нежная, мягкая. Её нельзя заменить русской или горчицей с горчичными зёрнами)
- Соевый соус – 30-40 г
- Какао – 30 г



ХЛОПЬЯ, ОТРУБИ

- Отруби овсяные – 30 г отруби рассыпные, не экструдированные.
- Отруби пшеничные – 7 г
- Семя льна – 4 г (не обязательно)
- Хлопья овсяные (не мгновенной варки) – 100 г



ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ, МЕД

- Миндаль – 30 г
- Грецкий орех – 30 г
- Чернослив вяленый – 60 г (вес без косточки)
- Мед – 15 г (можно заменить сиропом топинамбура, цикория, рожкового дерева)



КРУПА, БОБОВЫЕ

- Гречка – 200 г
- Чечевица – 250 г обязательно красная/оранжевая, может быть надпись Футбол или Персидская
- Перловка – 200 г, Фасоль – 200 г на марафоне мы не будем из них готовить, но они нам понадобятся для составления разнообразных блюд в течение недели

