



## Продуктовая корзина

Что, сколько, на сколько приобретать еды

### 1. Раз в неделю

- 1.1 Банан**  
*+ - 3 штуки средних размеров*
- 1.2 Орехи**  
*Кешью, миндаль фундук, арахис. 270 грамм, 6 по 20 грамм + 6 по 25 грамм*
- 1.3 Творог 5%**  
*450 грамм пачка "Лужинская крыночка" или "Лужайкино"*
- 1.4 Яйца**  
*Высший сорт 10 штук*
- 1.5 Грибы шампиньоны**  
*Упаковка на 400 грамм*
- 1.6 Молоко 1,5%**  
*900 мл. Низколактозное или растительное*

### 2. Раз в две недели

- 2.1 Куриные окорочка**  
*520 грамм*
- 2.2 Минтай**

600 грамм

**2.3 Сыр**

*Сулугуни или любой другой, принципиальной разницы нет. Около 200 грамм*

**2.4 Овсянка**

*400 грамм пачка*

**2.5 Куриная грудка**

*540 грамм. Фасовать 2 по 120 + 2 по 150*

### **3. Раз в месяц**

**3.1 Гречка**

*Пачка 800 грамм (хватит на полтора месяца)*

**3.2 Макароны**

*640 грамм в месяц. Пачка 500 грамм, каждый 5 месяц пропускать покупку*

**3.3 Рис**

*Пачка 400 грамм, 800 грамм раз в два месяца*

**3.4 Картофель**

*800 грамм*

Протеин и арахисовую пасту (арахис завтрак) покупать по мере окончания. Брокколи и кабачки не покупать, это подгоны с дома. Сливочное и растительное масло тоже покупать по мере окончания. В период зимы огурцы и томаты заменять на капусту (морковь, перец или заморозку) тк огурцы и томаты зимой пздц деревянные. Вместо хлеба есть хлебцы, подъедать по заявленной калорийности. Воскресенье кайфожорство, поeday запрещёнку:)