



## Стратегический запас

Список продуктов которые должны быть у вас всегда

- Оливковое масло
- Сезонные овощи
- Орехи
- Мука: овсяная , рисовая , кукурузная , цельно зерновая
- Крупы: Бурый рис, гречка, овсянка
- Творог до 2% брикетный и мягкий
- Яйца
- Тунец в собственном соку
- Грудка индейки или курицы
- Маслины или оливки в жб

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?