

Список продуктов

КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ПАСТА, ХЛЕБ

- гречка – 150 г;
- овсяные хлопья – 1 ст.;
- фасоль консервированная – 2 банки;
- французский багет – 2 ломтика;
- ц/з спагетти – горсть.

ДРУГОЕ

- базилик – ½ ч. л.;
- зира – ½ ч. л.;
- кориандр – ½ ч. л.;
- корица;
- куркума – 1/2 ч. л.;
- майоран;
- молотый имбирь – 1/2 ч. л.;
- молотый черный перец;
- мускатный орех;
- орегано – ½ ч. л.;
- паприка – ½ ч. л.;
- соевый соус – 2 ст.л.;
- соль;
- специи для плова;
- сушёные травы;
- тмин – ½ ч. л.

МАСЛА, ОРЕХИ

- кокосовое масло – 1 ч.л.;
- масло для жарки (любое рафинированное или гхи);
- оливковое масло – 4 ст.л.;

РЫБА

- филе трески – 130 г.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА

- молоко – 2 ст.;
- плавленный сыр – 2 ст. л.;
- сливки 20% – 100 мл;
- тёртая моцарелла – 100 г;
- яйца – 6 шт.

Если вы не едите продукты животного происхождения, можете купить аналоги: веганский фарш, сейтан, соевое, ореховое, кокосовое молоко, сливки, веганский сыр и использовать их в рецептах.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ

- банан – 2 шт.;
- болгарский перец – 1 шт.;
- брокколи – 100 г;
- замороженные овощи (смесь) – 200 г;
- зелёный лук – 3–4 стебля;
- картофель – 2-3 шт.;
- картофель – 3 шт.;
- корень сельдерея – 100 г;
- красный лук – 1 шт.;
- лимон – 1 шт.;
- лук репчатый – 3 шт.;
- морковь – 1 шт.;
- морковь – 8 шт.;
- петрушка – пучок;
- помидоры – 3 шт.;
- свежая зелень;
- сладкий перец – 1/3 шт.;
- томаты – 3 шт.;
- томаты черри – 100 г;
- укроп – по вкусу;
- цветная капуста – 50 г;
- цукини – 50 г.