



Список покупок: Эмма Стоун (пример)

Период: 28 дней

Продукты на месяц

Продукты на месяц		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Ежемесячные продукты		Еженедельные продукты		Еженедельные продукты		Еженедельные продукты		Еженедельные продукты	
Батат	726 гр	Листья салата	627 гр	Листья салата	518 гр	Листья салата	1.7 кг	Листья салата	1.5 кг
Гречка	160 гр	Икра минтая	94 гр	Икра щуки	36 гр	Икра красная	35 гр	Печень трески	13 гр
Гречневая лапша	357 гр	Печень трески	8 гр	Печень трески	6 гр	Йогурт 3%	291 гр	Йогурт 3%	305 гр
Картофель	343 гр	Брынза	42 гр	Йогурт 3%	200 гр	Кефир 1%	365 гр	Кефир 1%	362 гр
Манная крупа	74 гр	Йогурт 3%	482 гр	Кефир 1%	693 гр	Кефир 2,5%	400 гр	Молоко безлактозное	157 гр
Маш	214 гр	Кефир 1%	366 гр	Масло сливочное	1 гр	Молоко обезжиренное	164 гр	Молоко обезжиренное	155 гр
Нут	51 гр	Кефир 2,5%	602 гр	Молоко 2,5%	501 гр	Ряженка 4%	200 гр	Сыр обычный 45%	51 гр
Овсяные хлопья	103 гр	Молоко безлактозное	164 гр	Молоко безлактозное	332 гр	Сыр Сулугуни	90 гр	Сыр творожный	85 гр
Перловка	150 гр	Молоко обезжиренное	299 гр	Молоко обезжиренное	149 гр	Сыр творожный	56 гр	Творог 5%	617 гр
Пшеничная лапша	355 гр	Рикотта	59 гр	Моцарелла	30 гр	Творог 5%	755 гр	Фета	30 гр
Пшеничная крупа	64 гр	Сыр Сулугуни	58 гр	Сыр Сулугуни	31 гр	Фета	30 гр	Гребешки	216 гр
Рис белый	45 гр	Творог 5%	499 гр	Сыр творожный	29 гр	Кальмары	186 гр	Конина	118 гр
Рисовая лапша	51 гр	Гребешки	186 гр	Творог 5%	141 гр	Крабы	291 гр	Оленина	120 гр
Фунчоза	33 гр	Кальмары	214 гр	Мидии	378 гр	Лостина	120 гр	Кабачок	317 гр
Чечевица	212 гр	Лук репчатый	1.1 кг	Брокколи	1.4 кг	Оленина	110 гр	Лук репчатый	919 гр
Ячменная крупа	53 гр	Огурцы	906 гр	Лук репчатый	658 гр	Кабачок	563 гр	Морковь	245 гр
Масло авокадо	44 гр	Перец сладкий	1.5 кг	Огурцы	912 гр	Лук репчатый	861 гр	Огурцы	821 гр
Масло виноградное	45 гр	Помидоры	1.2 кг	Перец сладкий	1.5 кг	Морковь	350 гр	Перец сладкий	1.8 кг
Масло льняное	65 гр	Голень индейки	169 гр	Помидоры	1.1 кг	Огурцы	937 гр	Помидоры	1.1 кг
Масло оливковое	45 гр	Фарш из индейки	380 гр	Голень индейки	41 гр	Перец сладкий	2.1 кг	Голень индейки	98 гр
Масло подсолнечное	37 гр	Дорадо	144 гр	Амур	153 гр	Помидоры	1.7 кг	Дорадо	181 гр
Арахис	75 гр	Камбала	118 гр	Зубатка синяя	192 гр	Бедро индейки	334 гр	Карась	190 гр
Бразильский орех	27 гр	Лимонелла	214 гр	Лимонелла	240 гр	Куриная голень	123 гр	Корюшка	220 гр
Грецкий орех	32 гр	Муксун	152 гр	Навага	106 гр	Дори	208 гр	Морской Окунь	185 гр
Кедровые орехи	29 гр	Осетрина	124 гр	Пангасиус	180 гр	Мойва	224 гр	Муксун	161 гр
Кешью	48 гр	Палтус	143 гр	Речной Окунь	174 гр	Навага	151 гр	Пелядь	158 гр
Кокос	57 гр	Путассу	200 гр	Сибас	363 гр	Пангасиус	125 гр	Щука	183 гр
Макадамия	46 гр	Речной Окунь	192 гр	Тунец	114 гр	Пеленгас	185 гр	Горбуша	157 гр
Миндаль	95 гр	Сгущенка	50 гр	Горбуша	83 гр	Пикша	159 гр	Кижуч	242 гр
Пекан	59 гр	Помело	288 гр	Кета	128 гр	Хек	190 гр	Сгущенка	101 гр
Фисташки	89 гр	Слива	165 гр	Нерка	149 гр	Сгущенка	101 гр	Абрикос	313 гр
Фундук	46 гр	Смородина красная	146 гр	Грейпфрут	185 гр	Абрикос	103 гр	Черника	103 гр
Варенье	77 гр	Черешня	106 гр	Дыня	136 гр	Вишня	128 гр	Ягоды замороженные/свежие	121 гр
Джем	156 гр	Лаваш бездрожжевой	34 гр	Клубника	184 гр	Малина	121 гр		
Мед	63 гр	Тортilla	43 гр	Мандарин	112 гр	Лаваш бездрожжевой	46 гр	Тортilla	5 гр
Вафли с фруктовой начинкой	35 гр	Хлеб ржаной/черный	68 гр	Персик	118 гр	Тортilla	5 гр	Хлеб без глютена	17 гр
Зефир	35 гр	Хлеб цельнозерновой	21 гр	Черешня	109 гр	Хлеб без глютена	51 гр	Хлеб пшеничный	68 гр
Печенье затяжное	44 гр	Белок	90 гр	Лаваш бездрожжевой	23 гр	Хлеб пшеничный	24 гр	Хлеб ржаной/черный	24 гр
Печенье овсяное	21 гр			Тортilla	68 гр	Хлеб ржаной/черный	8 гр	Хлеб цельнозерновой	14 гр

Продукты на месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ежемесячные продукты	Еженедельные продукты	Еженедельные продукты	Еженедельные продукты	Еженедельные продукты
Батончик из сухофруктов	89 гр	Целое яйцо	Хлеб цельнозерновой	Белок
Протеиновое печенье	32 гр		Целое яйцо	181 гр
Протеиновые панкейки	32 гр			
Протеиновый батончик	183 гр			
Хлебцы	29 гр			