

Список покупок

Индивидуальный план питания
Марина Мулько



ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ

Рис	200 гр
Макароны из тв. сортов пшеницы	100 гр
Картофель	400 гр
Масло сливочное	50 гр
Масло подсолнечное	100 мл
Яйца	2 шт.
Протеин	50 гр

СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ

Сыр обычный (40% жир)	50 гр
Сыр Сулугуни	50 гр
Хлебцы (ржаные; мультизлаковые и т.п.)	50 гр
Хлеб ржаной/черный	100 гр
Куриная грудка	100 гр
Куриная печень	100 гр
Помидоры	150 гр
Огурцы	50 гр
Перец сладкий	50 гр
Лук репчатый	100 гр
Руккола	100 гр