# СПИСОК ПОКУПОК

**літній гайд по заготовкам на 5 днів**

## ОВОЧІ І ФРУКТИ

- [ ] 3 середніх цукіні (800 г)
- [ ] 1 довгий огірок або два звичайних
- [ ] 5 невеликих помідорів (500 г)
- [ ] 2 лимони, органічні якщо є
- [ ] 1 червона цибуля
- [ ] 5 зубчиків часнику
- [ ] петрушка (2 ст л потрібеної)
- [ ] базилік (1 ст л потрібненого)
- [ ] 500 г полуниця

## МОЛОЧКА

- [ ] 1 білий або грецький йогурт (125 г)
- [ ] 6 яєць
- [ ] фета (~ 150 г)
- [ ] збиті вершки

## КОНСЕРВИ

- [ ] 1 баночка тунця (140 г)
- [ ] 1 баночка нуту ( у мене 265 г), або 100 г сухого, замоченого і відвареного

## ЗАМОРОЗКА

- [ ] 50 г горошку (4 ст л)
- [ ] 50 г шпинату

## БАКАЛІЯ

- [ ] 1 ст кіноа
- [ ] 200 г (1,5 ст) макарон (у мене пенне)
- [ ] 2/3 ст кускус
- [ ] 8 ст л оливкової олії
- [ ] 1 ст л соєвого соусу
- [ ] 2 ч л сухого часнику (або +1 зубчик)
- [ ] 3 ч л прованських трав
- [ ] 2 ч л сухого орегано
- [ ] 2/3 ст томатного соку або рідкої пасти
- [ ] 2 ст л яблучного або винного оцету
- [ ] 2 ч л меду або кленового сиропу

## ІНШЕ

- [ ] 500 г білого тофу (або пряного) див. гайд
- [ ] 1 ч л гірчиці
- [ ] ~ 120 г оливок

Vera Diet