

Список покупок

Индивидуальный план питания
Людмила

Людмила Ерусланова

+7 967 780-85-78

<https://pohudelaya.ru/>

ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ

Рис	200 гр
Овсянка	100 гр
Масло сливочное	50 гр
Масло подсолнечное	100 мл
Масло олив.	100 мл
Прованские травы	20 гр
Сушеная зелень	20 гр
Мед	200 гр
Томатная паста	200 гр

СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ

Молоко 2,5%	200 мл
Творог 5%	150 гр
Сметана 15%	50 гр
Кефир 1%	200 мл
Сыр нежирный (до 20%)	50 гр
Хлеб ржаной/черный	50 гр
Куриное бедро	200 гр
Путассу	200 гр
Яблоко	200 гр
Морковь	100 гр

