**Список продуктов  
  
Белковые продукты**

* Куриное филе / грудка — ~1,5 кг
* Яйца — 12–15 шт
* Творог 5% — ~500 г
* Творожный сыр — 200 г
* Сыр с голубой плесенью (блю чиз) — 100 г
* Сыр твёрдый (пармезан или козий) — ~150 г
* Сыр фета — 100 г
* Лосось / рыба (лосось, хек) — 600–800 г
* Кальмары (тушки) — 400 г
* Филейный фарш — 300 г
* Бекон — 100 г
* Куриная шинка — 100 г
* Куриный бульон / куриные кости

**🥦 Овощи и зелень**

* Морковь — 6–8 шт
* Лук репчатый — 5–6 шт
* Чеснок — 1 головка
* Помидоры (свежие + черри) — 10–12 шт
* Баклажан — 1–2 шт
* Цукини / кабачки — 5–6 шт
* Цветная капуста — 1–2 шт
* Шампиньоны — 6–10 шт
* Красная капуста — 1 шт
* Огурцы — 3–4 шт
* Картофель — 2–3 шт
* Салатные листья / микс
* Шпинат — пучок
* Укроп, петрушка, кориандр, зелёный лук — по пучку
* Спаржа или стручковая фасоль
* Брокколи — по желанию
* Авокадо — 1–2 шт

**🍓 Фрукты и ягоды**

* Бананы — 1–2 шт
* Яблоки — 3–4 шт
* Грейпфрут — 1 шт
* Сезонные фрукты (груша, слива, апельсин и пр.) — ~500 г
* Сухофрукты (курага, чернослив) — 100 г
* Лимоны — 3–4 шт

**🧴 Масла и заправки**

* Оливковое масло — 300–400 мл
* Подсолнечное / топлёное масло — по вкусу
* Майонез домашний или натуральный — 3–4 ст.л.
* Соус песто — 1 небольшая баночка
* Виноградный уксус (или яблочный)

**🥣 Крупы и каши**

* Овсянка (длительной варки) — 300–400 г
* Гречка — 200 г
* Киноа — 100 г
* Кускус — 200 г
* Чечевица (оранжевая) — ½ стакана
* Любимая крупа (рис/пшено/гречка/овсянка) — по 100 г
* Мука (немного, для кляра и сырников)

**🥫 Прочее**

* Чернослив — 30 г
* Орехи (грецкие, любые активированные) — 100 г
* Маслины — 1 баночка
* Зефир или шоколад тёмный — немного
* Варенье / мёд — по вкусу
* Кефир — 1 упаковка
* Молоко растительное — 200 мл
* Молоко коровье — 200 мл
* Яйца — 10–12 шт