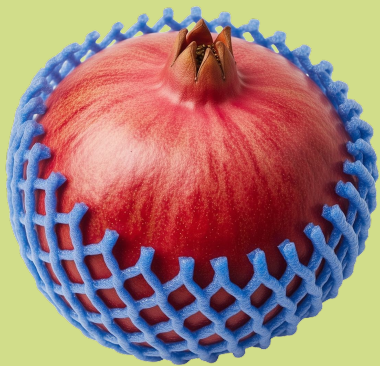




Чек-лист: пример продуктовой базы

Из курса Учебника Т—Ж
«Как полюбить готовить»

Крупы и зерновые, макароны

- ☐ Рис — длиннозерный или круглозерный
- ☐ Гречка
- ☐ Булгур или кускус
- ☐ Чечевица, например красная
- ☐ Паста — длинная вроде спагетти и короткая типа пенне
- ☐ Овсяные хлопья

Долго хранящиеся овощи и овощные консервы

- ☐ Лук, чеснок, морковь
- ☐ Консервированные томаты или томатная паста
- ☐ Замороженные овощи — брокколи, горошек, стручковая фасоль

Белки

- ☐ Яйца
- ☐ Консервы: тунец, фасоль, нут
- ☐ Замороженные мясо и рыба
- ☐ Тофу — для веганского рациона



Приправы и кондименты

- ☐ Соевый соус
- ☐ Яблочный, винный или бальзамический уксус
- ☐ Дижонская или обычная горчица
- ☐ Соль, перец, паприка, кумин, орегано, лавровый лист — любые специи на вкус
- ☐ Каперсы, оливки, вяленые томаты, анчоусы
- ☐ Острое чили-масло, шрирача



Масла

- ☐ Оливковое нерафинированное масло для салатов
- ☐ Растительное рафинированное масло для жарки, например подсолнечное или кокосовое
- ☐ Сливочное масло



Прочее

- ☐ Орехи
- ☐ Мед
- ☐ Молоко — коровье или растительное
- ☐ Замороженные ягоды

