



Чек-лист: заготовка дома, из которой можно сделать быстрое и вкусное сбалансированное блюдо

Из курса Учебника Т—Ж

«Как упростить жизнь после рождения ребенка»

Бакалея

- Паста. Лучше, если цельнозерновая
- Бурый рис или смесь бурого и дикого риса
- Киноа/булгур/перловка — на выбор
- Гречка
- Геркулес или овсянка
- Разные виды муки (докупать по мере надобности/распродажи в магазине)
- Сахар, соль, любимые специи/приправы для выпечки: ванилин, корица, мускатный орех. И для остальных блюд — сушеный чеснок, базилик
- Орехи и любые вяленые или сушеные ягоды — клюква, изюм
- Оливковое масло

Другое

- Яйца
- Молоко или кисломолочный напиток
- Тертый сыр

Бобовые

- Чечевица
- Бобовая смесь для супа-пюре

Заморозка

- Овощная смесь
- Ягодная или фруктово-ягодная смесь

Овощи и фрукты

- Морковка
- Картофель
- Лук
- Чеснок
- Лимон
- Бананы

Консервы

- Рыбные: идеально держать запас тех видов рыб, которые вы редко готовите или покупаете в свежем виде
- Бобовые: консервированная фасоль или нут
- Овощи: резаные томаты в собственном соку, консервированная кукуруза или горошек

