Продукты, которые желательно всегда иметь под рукой:

**Мясо, рыба, яйца**

1. Куриная грудка
2. Постная телятина
3. Рыба свежемороженая
4. Яйца куриные мелкие – для выпечки

**Кисломолочные продукты**

1. Творог обезжиренный
2. Йогурт натуральный, без сахара (желательно домашний)
3. Молоко 1,5 %

**Овощи**

1. Помидоры
2. Огурцы
3. Капуста белокочанная
4. Чеснок
5. Зелень свежая (укроп, лук, кинза, петрушка)

**Фрукты (лучше низкокалорийные)**

1. Мандарины, апельсины, киви – на ваш вкус
2. Лимон

**Заморозка**

1. Овощной, куриный, мясной бульоны
2. Шпинат
3. Шампиньоны
4. Брокколи
5. Стручковая фасоль
6. Клубника, черника, вишня — т.е любая сладкая и ароматная ягода
7. Бананы (порезанные кружочками и замороженные)

**Крупы, мука, злаки, хлебобулочные**

1. Овсянка
2. Отруби
3. Рис
4. Гречка
5. Ржаная мука
6. Хлеб черный, с калорийностью ниже 200 ккал/100 гр.

**Специи и приправы**

1. Хмели-сунели, кориандр, зира, базилик, укроп, петрушка, сельдерей, паприка, розмарин, тимьян, различные виды молотого перца, смешанные приправы для мяса, курицы, рыбы и овощей + все ваши любимые специи и приправы
2. Ванилин, желатин, корица, какао, изюм, черемуховая мука

**Соусы, уксусы, пасты**

1. Дижонская горчица
2. Бальзамический уксус
3. Соевый соус
4. Рыбный соус
5. Томатная паста

**Консервированные продукты**

1. Лечо
2. Красная или белая фасоль в с/с
3. Томаты в с/с
4. Маринованные огурчики
5. Икра минтая