

□ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

УСЛОВНО ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПО КАТЕГОРИЯМ

Это то, что всегда должно быть дома.

Если заканчивается, вносим в список на холодильнике и восполняем запас при следующей покупке.

Растительное масло (что – то одно или несколько на выбор).

Желательно хотя бы один вид масла, подходящего для нагревания и один – для салатов и готовых блюд.

- ✓ Оливковое
- ✓ Виноградных косточек (подходит для нагревания)
- ✓ Рисовых отрубей (подходит для нагревания)
- ✓ Тыквенное
- ✓ [Миндальное](#)
- ✓ Кедровых орехов
- ✓ Грецких орехов
- ✓ Кунжутное масло

Вместо сахара

- ✓ Стивия – если нужно следить за весом или уровнем сахара
- ✓ Кленовый сироп
- ✓ Сироп из топинамбура
- ✓ Финиковый мед

Специи

- ✓ Соль – гималайская/океанская/морская. Мелкая и крупная.
- ✓ Черный перец мелкого помола
- ✓ Круглый перец
- ✓ Сухой орегано или готовая смесь для овощей
- ✓ Копченая паприка
- ✓ Сладкая /острая паприка
- ✓ Сухой корень [галангал](#)
- ✓ Корица в палочках и порошке
- ✓ Куркума
- ✓ [Шафран](#)
- ✓ Сухой базилик
- ✓ Мускатный орех
- ✓ Семена тмина
- ✓ Семена укропа
- ✓ Гвоздика
- ✓ Звездочки аниса

□ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Для соусов

- ✓ Горчица (желательно дижонская)
- ✓ Лимоны
- ✓ Яблочный уксус
- ✓ Рисовый уксус
- ✓ Бальзамический уксус
- ✓ Соевый соус «Тамари»
- ✓ Красная паста карри
- ✓ Соус из тамаринда
- ✓ Рыбный соус
- ✓ [Мисо](#)
- ✓ Саке
- ✓ Мирин

Семена и орехи (по вашему выбору)

- ✓ Семена кунжута
- ✓ Грецкие орехи
- ✓ Тыквенные семечки
- ✓ Кедровые орешки
- ✓ Миндаль
- ✓ [Чиа](#) (семена)

Орехово – семечковые пасты

- ✓ Тхина – кунжутная паста
- ✓ Миндальная паста
- ✓ Паста из лесных орехов и кешью

Пасты

- ✓ [Из гречки](#) (соба или паста из 100% гречневой муки)
- ✓ Из коричневого риса – разные по плотности.
(Те, которые надо варить и те, которые просто заливаются кипятком)
- ✓ Из фасоли
- ✓ Из спельты
- ✓ Из конжака (ширатаке или скини паста – максимум сытости практически без калорий)

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Крупы

- ✓ Пшено
- ✓ Гречка
- ✓ Цельный рис
- ✓ Киноа
- ✓ Тапиока
- ✓ Зеленая гречка
- ✓ Перловка

Мороженные продукты

- ✓ Вишня
- ✓ Черная смородина
- ✓ Зеленая стручковая фасоль
- ✓ Зеленый горошек
- ✓ Отварная фасоль и хумус
(можно купить готовое или сделать самостоятельно)

Напитки

- ✓ [Чай ройбуш](#) (или [другие виды](#))
- ✓ Кофе (если вы его пьете)
- ✓ Напиток из цикория (по желанию)

Овощи

- ✓ Чеснок
- ✓ Сушеные грибы шиитакэ
- ✓ [Водоросли сухие](#)

Виды муки

- ✓ Цельная мука из спельты
- ✓ [Миндальная мука](#)
- ✓ Мука из киноа
- ✓ Нутовая (хумусовая) мука
- ✓ Гречневая мука

Разное

- ✓ Яйца
- ✓ Хлеб из спельты
- ✓ Гречневые крекеры
- ✓ Пищевая сода