



Твоя бюджетная



ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА



на неделю

by @nastyashardakova



# СОДЕРЖАНИЕ

**1** — Бюджетные продуктовые корзины на 1000-1500 рублей. Что купить на эти деньги?

**2** — Что можно приготовить из того, что мы купили?

**3** — Примерные рационы на неделю из бюджетной продуктовой корзины

  
**LET'S GO**



# Привет, моя дорогая!

Я знаю, наверное, ты думаешь, что питаться вкусно и полезно – это всегда дорого, но я создала для тебя этот **уникальный бесплатный чек-лист**, чтобы доказать обратное!

В этом чек-листе я покажу тебе **продуктовые корзины на неделю всего на 1000-1500 рублей**, рецепты из этих продуктов и **примерные рационы**.

Я сама была студентом и не знала, что купить на эти деньги, да еще и питаться целую неделю на них, поэтому губила свое здоровья, поедая по вечерам доширак с колбасой. Когда я переходила на здоровое питание – думала, что это будет очень дорого, долго готовить и это мне быстро надоест. Но можно разнообразить свой рацион так, чтобы тебе было и вкусно, и полезно и все это обходилось бюджетно!

**Я тебе помогу в этом!**

**Скорее смотри варианты бюджетных продуктовых корзин!**

# 1

## БЮДЖЕТНЫЕ ПРОДУКТОВЫЕ КОРЗИНЫ НА 1000-1500 РУБЛЕЙ. ЧТО КУПИТЬ НА ЭТИ ДЕНЬГИ?

Давай представим, что на данный момент у тебя в кармане лежит 1000 рублей, ты студент и тебе нужно полезно и вкусно питаться целую неделю на эти деньги, а тем более хочется добиться хороших результатов в фигуре. **Возможно ли это?**

**ДА!** Но есть одно НО!

Нам нужно не просто бездумно покупать разные продукты, а сделать наш рацион сбалансированным по белкам, жирам и углеводам. Везде буду писать примерные цены.

### ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ БЮДЖЕТНОЙ ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЫ (Магазин «Пятерочка»)

#### УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫЕ

30-40р

**Геркулес (овсяная каша)** – берите ту, что готовить нужно не менее 10-ти минут. Быстрой варки – самая бесполезная крупа.

25-40р

**Гречневая крупа**

30-35р

**Макарониз из твердых сортов пшеницы.** Можно взять фирмы Макфа или Barilla.

30-40р

**Картофель 1-2кг**



## БЕЛКИ

45р

Яйца 10шт

200-250р

Целая курица

90-100р

Творог 400гр

160р

Сыр Российский/гауда

## ЖИРЫ

40-50р

Орехи 1 уп (смесь с сухофруктами) смесь «Красная цена» с арахисом

75-80р

Сметана 500гр

160р

Сыр 400гр тот же, что и слева. Сыр состоит из белка и жиров.

45р

Яйца



## ОВОЩИ

90р

Помидоры 700гр

70-80р

Огурцы 1кг



## ПРОЧЕЕ

50р

Кетчуп

50р

Чай



## ФРУКТЫ (простые углеводы)

80р

Яблоки

40-50р

Бананы



Можно, конечно же найти продукты еще дешевле, я написала вам еще не самые дешевые, уложиться в 1000 рублей можно!



# ВТОРОЙ ВАРИАНТ БЮДЖЕТНОЙ ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЫ (Магазин «Магнит»)

## УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫЕ

- 35-60р Макароны из твердых сортов пшеницы (можно взять спагетти)
- 40-50р Цельнозерновой хлеб/ржаной хлеб
- 40-50р Рис обработанный паром 1к
- 30р Лаваш тонкий



## БЕЛКИ

- 45-50р Яйца 10ш
- 60-100р Консервированный тунец (можно взять любую консервированную рыбу в собственном соку, без добавок)
- 40-50р Молоко 1л
- 150-200р Куриный фарш 800гр
- 100-130р Творог 500гр



## ЖИРЫ

- 75-85р Сметана 500г
- 40-50р Яйца 10шт
- 40-50р Молоко 1л



## ОВОЩИ

- 20р Лук белый 1кг
- 15р 1кг Кочан капусты
- 90р Помидоры 700гр
- 70-80р Огурцы 1кг

## ФРУКТЫ

60р Виноград 500гр

60р Мандарины/апельсины 1кг



## ПРОЧЕЕ

80р Соус Терияки

30р Приправ «Адыгейская»  
(состав: укроп, соль, чеснок)



## ТРЕТИЙ ВАРИАНТ БЮДЖЕТНОЙ ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЫ (Магазин «Ашан»)

### УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫЕ

15р Геркулес «КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

40р Крупа перловая 800гр

22р Хлеб ржаной диетический

15р 1 кг Картофель



### БЕЛКИ

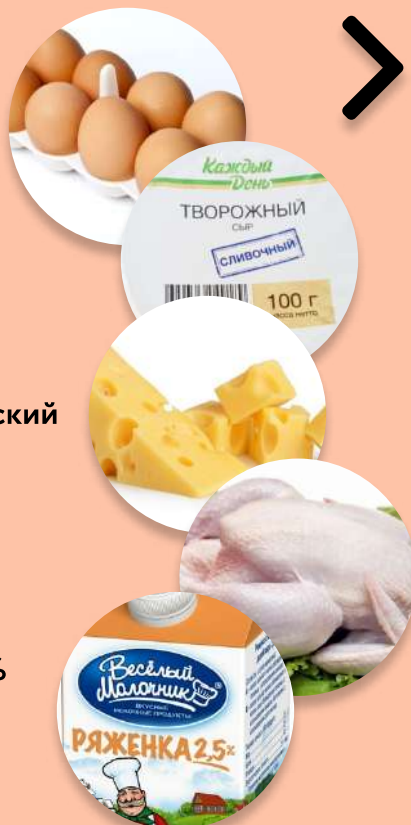
45р Яйца 10шт

43р Молоко 2,5%

127р Сыр Голландский

177р Курица целая

31р Ряженка 2,5%



### ЖИРЫ

32р Сыр творожный сливочный «каждый день»

32р Сыр творожный с грибами «Каждый день»

127р Сыр Голландский

45р Яйца 10шт

32-50р Ряженка, молоко

## ОВОЩИ

15р  
1 кг Картофель

18р  
1 кг Морковь

56р  
600 г Огурцы

94р  
700г Помидоры



## ФРУКТЫ

49р  
800 гр Бананы

53р  
800 гр Яблоки



## ПРОЧЕЕ

130р  
500 гр Грибы

32р Иван чай

32р Ромашка



### ЧЕТВЕРТЫЙ ВАРИАНТ БЮДЖЕТНОЙ ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЫ (Магазин «Лента»)

## УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫЕ

100р Макароны «Barilla»

30р Хлеб ржаной

30р Чипсы «Кернерсы»

## БЕЛКИ

100р Тунец в собственном соку

50р Яйца 10ш

130р  
700 гр Куриная грудка





## ЖИРЫ

100р Шоколад «Победа» молочный

60р Арахис «365 дней»

50р Яйца 10шт

## ЖИРЫ

55р Яблоки

65р Киви



## ОВОЩИ

50р за уп. Редис

70р 2шт Огурцы

130р 1 кг Помидоры

80р Сельдерей

30р Зелень

60р Капуста брюссельская



## ЧЕТВЕРТЫЙ ВАРИАНТ БЮДЖЕТНОЙ ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЫ (Магазин «Перекресток» смотрела по Московскому Перекрестку)

## УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫЕ

64р Хлеб бездрожжевой рижский

26р Крупа Ячневая

67р 1 уп. Булгур

89р 450 гр Чечевица Мистраль

## БЕЛКИ

143р 500г Фарш куриный

59р Яйца 10шт

53р Кефир «Вкусвилл»

73р 180 гр Творог «Искренне ваш»

44р 180 гр Творог «Буренкино»

46р 100 гр Сыр Голландский весовой



## ЖИРЫ



- 46р / 100 гр Сыр Голландский весовой
- 59р Яйца 10шт
- 76р Масло сливочное «Просто»
- 66р / 315 гр Сметана 10% Простоквашино



## ОВОЩИ

- 209р Набор овощной (томат и огурец)
- 19р / 1 кг Морковь
- 41р / 1 кг Капуста краснокочанная

## ФРУКТЫ

- 63р / 1 кг Бананы
- 70р / 1 кг Апельсины



## ПЯТЫЙ ВАРИАНТ БЮДЖЕТНОЙ ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЫ (Магазин «Монетка»)

## УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫЕ

- 80р Кус-кус «Увелка»
- 49р Крупа кукурузная
- 29р / 400 гр Геркулес



## БЕЛКИ

- 180р / 1 кг Минтай
- 154р / 450 гр Фарш из индейки
- 3,99р / 1 шт Яйцо
- 89р / 350 гр Творог обезжиренный
- 37р Творог мягкий «простоквашино»



## ЖИРЫ

70р Масло подсолнечное с добавлением оливкового Altero

89р  
100г Орехи миндаль/кешью

99р Сыр моцарелла

## ФРУКТЫ

69р  
1 кг Мандарины

89р  
1 кг Яблоки

69р  
1 шт Манго

## ОВОЩИ

59р  
1 кг Тыква

24р  
1 кг Свекла

24р  
1 кг Капуста кочан

24р  
1 кг Лук репчатый

199р  
1 кг Томаты на ветке



# 2

### ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТОГО, ЧТО МЫ КУПИЛИ?



Здесь я напишу несколько идей для того, чтобы вам не казалось, что все корзины однообразны и из них ничего особенного и вкусного нельзя приготовить.





# 1

Чтобы не кушать просто отварные макароны – можно их сварить и пожарить на сковороде вместе с яйцом и сыром.



# 2

Рис можно не только вареным есть – можно жарить в соевом соусе на сковороде с яйцом и зеленым луком. По желанию можно добавить курицу.



# 3

С хлебом можно сделать разные бутерброды – как овощные с творожным сыром, так и со сливочным маслом и твердым сыром и с курицей и овощами, например.



# 4

С лавашом можно приготовить шавуху с курицей/рыбой/яйцом, овощами или же сладкую – с творогом, медом и фруктами.



# 5

Тыкву можно запечь в духовке с медом. Получается очень вкусный и полезный десерт.



# 6

Остальные крупы можно делать на молоке или воде (как вариант завтрака) с фруктами, медом и орехами.





# 7

Из куриного фарша можно сделать сочные котлетки (лук+куриный фарш+1ст.ложка сметаны, зелень, жарим на раскаленной сковороде).



# 8

Также можно сделать фруктовый салатик из мягкого творога с разными фруктами (просто нарезаете фрукты кубиками и заправляете мягким творогом и сах.замом или медом)



# 9

С консервированным тунцом можно сделать очень вкусный, сытный и белковый салатик: (консервированный тунец + 1 вареное яйцо + огурцы + помидоры + лук репчатый + немного тертого сыра + 1ст.ложка сметаны)



# 10

Из геркулеса (овсяной крупы) можно сделать овсяные блины или оладушки, или же овсяное печенье. Геркулес 100гр + 1 яйцо + разрыхлитель + сах.зам/мед + чуть молока – все взбейте блендером и получится смесь для блинов.



# 11

Картофель можно запечь под сыром или сварить.



# 12

Целую курицу также можно запечь в духовке со сметаной и аджикой и соевым соусом. Если же нет духовки – разделайте курочку по частям и можно пожарить на сковороде.



# 13

Из творога можно сделать творожную запеканку (творог 400гр + 2 яйца + 1ст.л сметаны + разрыхлитель + сах.зам по вкусу и сверху выложить бананы) запекать при 180 градусах на 40 минут.



# 14

С молоком можно сделать коктейль (смешать банан, молоко и мед, взблендерить)



# 15

Сделайте пасту с макаронами: отварите макароны до состояния аль-денте, обжариваем на сковороде, добавляем молоко, грибы, курицу обжаренную и немного творожного сыра. В конце можно натереть на терке твердый сыр.



# 16

С овощами можно делать вкусные салаты: добавлять капусту свежую, морковь, огурцы, помидоры, заправлять маслом, соевым соусом, лимонным соком и сах.замом.



# 3

## ПРИМЕРНЫЕ РАЦИОНЫ НА НЕДЕЛЮ ИЗ БЮДЖЕТНЫХ КОРЗИН

### РАЦИОН 1



#### ЗАВТРАК

Геркулес + фрукты (яблоко/банан) можно готовить как на воде, так и на молоке

#### ОБЕД

Куриная грудка 100-150гр + макароны (паста с сыром и грибами)

#### УЖИН

Минтай 100-150гр + овощной салат (огурцы+помидоры+лук+капуста) заправка: оливковое масло, соевый соус, лимонный сок, сах.зам

#### ПЕРЕКУС

Фрукты/батончики/бутерброды/орехи/печеная тыква с медом

### РАЦИОН 2



#### ЗАВТРАК

Бутерброды с творожным сыром, помидорами + яичница из 2-3 яиц (можно сделать с грибами или помидорами);

#### ОБЕД

Рис в соевом соусе жаренный с яйцом, луком или с курочкой + гранулированный чеснок или обычный(1 зубчик)

#### УЖИН

Творог 150гр + банан + ряженка

#### ПЕРЕКУС

Фрукты/батончики/бутерброды/орехи/печеная тыква с медом

## РАЦИОН 3



### ЗАВТРАК

Овсяные блины/печенье/оладушки либо любая другая крупа:  
гречневая каша/кус-кус/булгур

**Рецепт блинчиков:** Овсяные хлопья 100гр + молоко 100мл + 1 яйцо + сах.зам по вкусу + разрыхлитель. По желанию можно добавить корицу. Смазываем блинчики кокосовым маслом или сливочным. Блинчики можно кушать с медом или сметаной.

### ОБЕД

Котлетки из куриного фарша/фарша индейки

**Рецепт:** фарш из индейки/курицы + лук репчатый мелко порезать + чеснок 1зуб + зелень + 1ст.л сметаны + 1 яйцо + соль, перец. Лепим котлетки, жарим на среднем огне с каждой стороны по 3 минуты.

### УЖИН

Сырнички или запеканка творожная:

**Рецепт запеканки:** 400гр творога + 2 яйца + ванилин + сах.зам + разрыхлитель 1ч.л (все взблендерить, сверху добавить банан/ягоды замороженные) и выпекать в духовке на 180 градусов 40 минут.

**Рецепт сырников:** 200гр творога + 1 яйцо + мука (любая 2ст.л) + разрыхлитель + сах.зам (жарим на раскаленной сковороде на среднем огне с каждой стороны по 2-3мин).

### ПЕРЕКУС

Фрукты/батончики/бутерброды/орехи/печеная тыква с медом

### Не забывайте перед каждым приемом пищи пить воду!

Запомните, девочки, что даже с **1000 рублей** в кармане можно вкусно и разнообразно питаться, главное ваше желание!

Составляйте рацион себе заранее, если не успеваете готовить, готовьте блюда с вечера, чтобы взять с собой на работу/учебу.



Я очень надеюсь, что вам понравился мой чек лист, я максимально старалась для вас и каждый свой инфопродукт я пишу сама. Я всегда отношусь очень трепетно и серьезно к своим проектам, поэтому для вас я делаю только самое лучшее! Берите себе его как шпаргалку и идите скорее в магазин!



Я желаю вам удачи, у вас все получится!