|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зелень, Овощи, Ягоды | | |
| 1 | Зелень | 40 гр. |
| 2 | Лук | 21 гр. |
| 3 | Морковь | 15 гр. |
| 4 | Огурец | 47 гр. |
| 5 | Томат | 121 гр. |
| 6 | фасоль стручковая | 100 гр. |
| Мясо,Рыба,Птица | | |
| 7 | Креветки очищенные | 59 гр. |
| 8 | Рыба белая | 149 гр. |
| 9 | Телятина | 127 гр. |
| 10 | Яйцо | 2 шт. |
| Масла, Сыры, Молочка | | |
| 11 | Маскарпоне | 18 гр. |
| 12 | Масло ГХИ | 50 гр. |
| 13 | Масло Кокоса | 12 гр. |
| 14 | Масло Оливковое | 39 гр. |
| 15 | Сливки 30% | 0 гр. |
| 16 | Сыр | 53 гр. |
| 17 | Творожный Сыр | 30 гр. |
| Разное | | |
| 18 | Горчица | 1 гр. |
| 19 | Какао тертое | 4 гр. |
| 20 | Специи | 5 гр. |
| 21 | Эритрит | 1 гр. |