



# Памятка: что добавить в значку

Из курса Учебника Т—Ж

«Едим дома: как организовать питание»

## Категория

## Продукты

### Бакалея

Паста

Рис и другие крупы на выбор: киноа, булгур, перловка, гречка, овсянка

Бобовые — например, смесь для супа

Разные виды муки можно докупать по мере надобности или распродаж в магазинах

Сахар, соль, любимые специи и приправы, например: ванилин, корица, мускатный орех, сушеный чеснок, базилик, орегано

Орехи и любые вяленые или сушеные ягоды

Растительное масло

### Овощи и фрукты

Морковь

Картофель

Лук

Чеснок

Лимон

Яблоки

Бананы

+ 1 любой сезонный овощ, например помидор, огурец, болгарский перец или тыква

### Консервы

Рыбные и мясные

Бобовые: консервированная фасоль, нут

Резаные томаты или лечо

