

СПИСОК ПОКУПОК



Vegetables and fruits

any seasonal and frozen

Cucumber – огурцы
Tomato – помидоры
Sweet pepper – сладкий перец
Carrot – морковь
Eggplant – баклажан
Broccoli – брокколи
Avocado – авокадо
Mushrooms (except pickles) – грибы
Cauliflower – цветная капуста
Beet – свекла
Celery – сельдерей
Pumpkin – тыква
Marrow – кабачок
Zucchini – цукини
Green beans – стручковая фасоль
Green asparagus – спаржа
Leaf lettuce – зеленый салат
Rocket Salad – руккола
Dill/parsley – укроп/петрушка
Sprouts – проростки
Green Peas – зеленый горошек

Apples – яблоки
Pears – груши
Citrus – цитрусовые
Berries – ягоды



Grains – зерновые

Whole grains – цельнозерновые продукты

–spaghetti – цельнозерновая паста
–brown rice – коричневый рис
–bulgur – булгур
–quinoa – киноа
–black rice – черный рис
–barley – перловка
–cereals/muesli – хлопья/мюсли
–buckwheat – гречневая крупа
–oatmeal – овсянка
–beans – бобовые
–wholemeal bread – цельнозерновой хлеб
–rye crispbread – ржаные хлебцы

Nuts and seeds – орехи и семечки
any without salt and preservatives –
любые без соли и добавок



Canned goods – консервы

canned tuna – консервированный тунец

Beans – бобовые:

canned red beans – красная фасоль
white beans – белая фасоль
chickpeas – нут
lentil – чечевица



Fish and seafood –

Рыба и морепродукты

Squid – кальмар
Crab – крабовое мясо
Shrimps – креветки
Mussels – мидии
Octopus – осьминог

Dorado – дорада
Halibut – палтус
Flounder – камбала
Cod – треска
Sea Bass – морской окунь
Tuna – тунец
Salmon – лосось



Meat –

Chicken – куриное мясо
Turkey – индейка
Duck – утка
Rabbit – кролик

Chicken/turkey/duck breast
Курица/Индейка/Утка
диетическое мясо

Veal – Телятина
Lamb – Ягнятина



Dairy & eggs – молочные и яйца

Diary products up to 5%
молочные продукты до 5%

Natural yogurt – йогурт без добавок
Curd/Quark – творог
Eggs – яйца
Soy/Almond Milk
– соевое/миндальное молоко

Cheeses – сыры:

Goat cheese – козий сыр
Mozzarella
Cottage cheese
Cheddar
Emmental
Gruyere
Gouda
Parmesan
Feta
Ricotta
Tofu – соевый сыр тофу