



## ПЛАНИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ

### Каковы преимущества планирования еды?

- **Упрощение процесса питания**, особенно в напряженную неделю. Если вы планируете и готовите еду заранее, это уменьшает время, затрачиваемое на приготовление пищи в течение недели. Вы также можете приготовить двойные порции и отложить половину на потом!
- **Экономия денег!** Планирование питания - большое подспорье при покупке продуктов. Если у вас есть определенный список продуктов, которые вам нужно купить, это поможет вам составить бюджет, не тратить лишние деньги и сократить время походов в магазин.

### Простые шаги по планированию питания:

1. Посмотрите, какая еда уже есть у вас под рукой.
2. Выберите 2-3 рецепта, в которые входят уже имеющиеся у вас продукты.
3. Составьте список покупок из дополнительных продуктов, необходимых для рецептов, и делайте покупки в соответствии со списком.
4. Выделите время для приготовления еды.
5. Храните приготовленную пищу соответствующим образом, чтобы сохранить аромат и свежесть.

### Совет:

Если у вас нет времени готовить полноценную еду заранее, вы не любите остатки еды или у вас достаточно места для хранения: предварительно нарежьте овощи и фрукты, чтобы их было легко взять с собой или добавить в рецепты. Вы также можете заранее приготовить крупы (бурый рис, чечевицу и макароны) и при необходимости быстро разогреть. Это упростит и ускорит подготовку и приготовление пищи, когда вы будете заняты!

### Еда из морозильной камеры:

Подготовьтесь заранее к загруженным неделям, когда нет времени на планирование еды или покупки в продуктовом магазине, заполнив морозильную камеру готовой едой. Домашние замороженные блюда удобны, хранятся дольше и всегда являются отличным запасным вариантом в случае необходимости. При приготовлении блюд для морозильной камеры убедитесь, что они должным образом хранятся в контейнерах или пакетах для морозильной камеры, чтобы предотвратить ожог морозильной камеры и порчу.

#### ЛУЧШИЕ БЛЮДА ДЛЯ МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЫ

Супы
Рагу
Энчиладас
Блюда с макаронами