

Українцям розповіли, як приготувати сніданок, обід та вечерю на 40 гривень

Українцям розповіли, як приготувати сніданок, обід та вечерю на 40 гривень

Читати ще російською

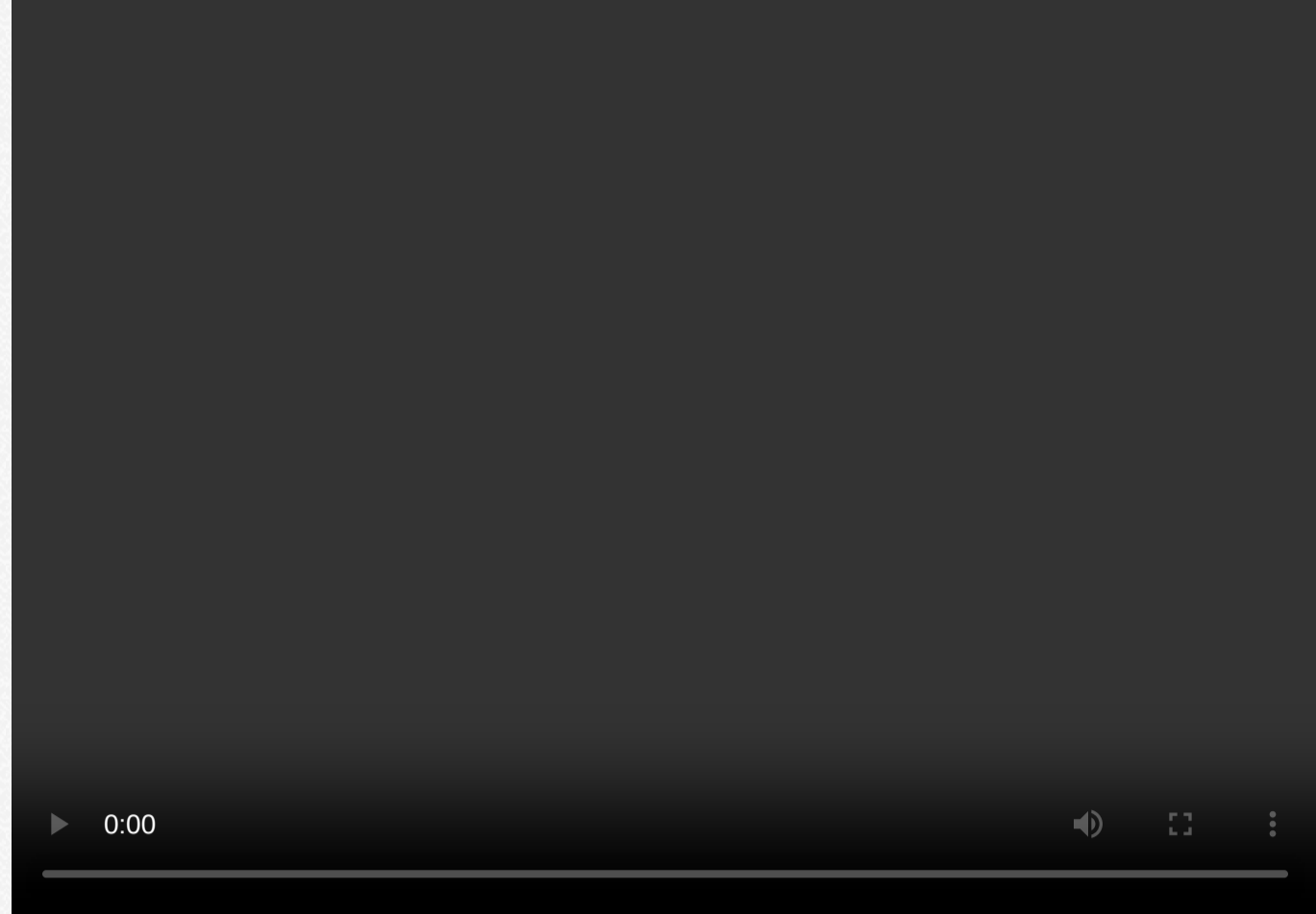


Українцям розповіли, як приготувати сніданок, обід та вечерю на 40 гривень

У мережі поширюється відео, як українка приготувала 5 страв на 1 особу на весь день – за системою "сніданок-обід-вечеря" – за 40 грн. Серед приготованого – суп з фрикадельками та рисом, горохове пюре, куряча котлета тощо. Втім, не всі виявилися задоволені таким підходом – поширюються і критичні зауваження щодо вибору продуктів, а також сумніви щодо поживності такого меню.

Відео з процесом купівлі продуктів розповсюдила користувачка Instagram [bez_zaluyh_vyvat](#). При цьому акцентується: всі продукти купувалися на вагу і поштучно.

"Мені вдалося на 40 грн приготувати їжу на цілий день. Якщо немає часу, ви завжди можете приготувати гречку з м'ясом, нарізати овочів та помити фруктів наступного дня. І супчик той у баночку можна заварити і їсти двічі: на обід та вечерю", – зазначила авторка відео.



Як приготувати 5 страв за 40 грн.

На цілий день авторка відео приготувала 5 страв. Зокрема, вісянку з бананами та печивом. Для цього були куплені:

- вісяні пластівці – 126 грамів на 2,63 грн;
- банан – 110 грамів на 7,36 грн;
- печиво на 1,5 грн (вага не вказана).



Салат з моркви та яблука, для якого були куплені:

- яблуко – 248 грамів на 5,18 грн;
- морква – 222 грами на 2,86 грн;
- волоські горіхи – проте авторка відео стверджує, що вони домашні, а тому на них грошей не було витрачено.



Суп з фрикадельками та рисом, для якого були куплені:

- рис на 50 коп. (вага не вказана);
- картопля – 266 грамів на 6,09 грн;
- цибуля – 174 грами на 2,87 грн;
- курячий фарш – 106 грамів на 11 грн.



Горохове пюре з сухарями, для якого були куплені:

- горох на 2,5 грн (вага не вказана);
- хліб для сухарів, стверджує авторка, у неї й так був, а тому грошей не було витрачено.



Гречка з курячою котлетою, для якого були куплені:

- крупа гречана – 82 грами на 1,87 грн;
- імовірно, той самий фарш, що й для супу.



Задоволені не всі

Втім, такий підхід до приготування викликає невдоволення серед українців. Зокрема деякі з користувачів Instagram стверджують, що харчування подібним набором продуктів згубно вплине на здоров'я.

[e...i...n](#) 15 ч.
@olesiacatrogі від чого тут струнким бути? на такому харчуванні посидиш здоров'я і організм супер швидко.

[maybeefree](#) 2 ч.
@olesiacatrogі тільки збалансованість такого харчування така, що потім в людини одні проблеми зі здоров'ям будуть 🤔

Також користувачі Мережі звертають увагу на незбалансованість такого меню. Зокрема, відсутність білка.

[anastasia.moskivets](#) 15 ч.
Отвратительный рацион, количество белка стремится к нулю

Крім того, люди цікавляться, де авторка відео взяла воду на суп. А також сіль, олію та зелень.

[ne_mishok](#) 20 ч.
Вода на суп з крану?

[senya_kravtsova](#) 21 ч.
А сіль, олія, зелень

Теги: [Продукти літання](#) [продукти харчування](#)

Аліна Кравченко
ЖУРНАЛІСТ, ОГЛЯДАЧ

12 березня 2024 г., 07:03 | Переглядає: 2861 | Коментарі: 1

Роздрукувати | Надіслати товарну

Коментарі:

comments powered by Disqus

Важливі новини

19.05.2024

Мільярди на крові під маскою мільярдства: як власники "Трува" Володимир Литвин легалізує дубайські ка...
#Трува #Авакс #Ukrain Q&A

18.05.2024

Розшукуваний бізнесмен Борис Ушакович через кіпрський іспанський ладромат...
#РЖД #Кіпр #Кіпр

Останні новини

- По дати | По релевантності | По актуальності
- 21:38 На війні в Україні загинув 23-річний громадянин Великої Британії Айртон Реаферн, - ВВС
 - 21:06 Мобілізація в Києві: Конфлікт між перехожим та військовими ТЦК на Троєщині потрапив на відео [V]
 - 21:00 DeepState: Російські війська просунулися на південний схід від Слов'янська [V]
 - 20:51 Ветеран Мельник заявив, що у США виявляють українських військовозобов'язаних для повернення додому [V]
 - 20:44 Трамп терміново скликає засідання Ради нацьбелекс США
 - Підписуйтесь на наш канал в Telegram. Оперативно про головне
 - 20:38 Тінь російського бізнесу та родичі у ВКСОУ: як платіжна система ТУМЕ пов'язала бізнесмена Мазепу та держструктури [V]
 - 20:28 Відбулася під обстрілами та мільярдний скандал: Трипільську ТЕС готують до приватизації на тлі розслідувань про підставні фірми
 - 20:21 НБУ випустить пам'ятну срібну монету незвичної форми, присвячену художниці Олександрі Екстер [V]
 - 20:14 Посольство США попереджає про загрозу масштабного повітряного удару по Україні: фіксують пуски "шахедів" з кількох напрямків
 - 20:07 «Або сильний удар, або хороша угода»: Трамп анонсував ухвалення рішення щодо війни з Іраном [V]
 - 20:00 У Балаклії через обстріл загорівся молитовний будинок [V]
 - 19:51 Зеленський заявив про ознаки підготовки Росією комбінованого удару по Україні, зокрема із застосуванням ракет «Орешник» [V]
 - 19:45 Мобілізація в Одесі: люди розбили скло в автобусі ТЦК [V]
 - 19:40 БПЛА атакували окупований Луанськ: з'явилось відео моменту удару [V]
 - 19:38 «Маячня» або підготовка до змін у владі: У мережі обговорюють гучні кадрові перестановки
 - 19:24 «Поверніть дитині тата»: Висловлення співачки Аїуона Аїуона про звання Героїв України посмертно висловили скандал у соцмережах [V]
 - 19:16 У Хмельницькому винесли вирок кримінальному інвестору: інвесторів на 41,7 мільйона гривень
 - 19:09 Звинувачення у шпигунстві та неподатності умов: як режим Лукашенка утримує українських політ'язнів у Білорусі [V]
 - 19:00 В Скатеринбурзі студентів вербують на виробництво та обслуговування «шахедів» під виглядом комп'ютерної гри, - ЦПД [V]
 - 18:53 Удар по Старобільську: кількість загиблих збільшилася до 18 осіб
 - 18:49 «Для когось це буде боляче»: Окупаційна влада Донеччини анонсувала конфіскацію чужого майна для місцевого бізнесу
 - 18:44 Капітан «Лавреуля» ван Дейк підтримав свого земляка Ріко Верховена перед чемпіонським поєдинком проти Усєка

Теги новин

COVID-19 агресія Росії Атака Війна

Война ВСУ вторгнення

Дональд Трамп Донбас ДПТ Зеленський ЗСУ Київ Київ коронавірус Корупція

Напад Росії на Україну Нападіння

Росії на Україну окупанти окупанти Порошенко Путін Росія

Россія ссс США Україна

Україна ЧП Епідемія коронавіруса

Наші опитування

Чи вірите ви, що Дональд Трамп зможе зупинити війну між Росією та Україною?

Так, повністю зможе

Частково зможе, але не відразу

Ні, не зможе

Це залежить від дій інших сторін

Важко відповісти

Голосувати

Показати результати опитування

Показати всі опитування на сайті