



## 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