

Как прожить на 100 рублей в день

Можно ли наестся на 100 рублей в день? Корреспондент портала «Наш город» решил проверить это на себе, питаясь так на протяжении недели.



Так как я практически не умею и крайне не люблю готовить, то вариант с картошкой, которую надо мыть, чистить и жарить отпадает сам собой. Придется выбирать те продукты, которые либо уже готовы к употреблению, либо требуют от меня минимальных усилий.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Эксперимент начинается. На завтрак — йогурт. Самый недорогой из тех, на котором написано именно «йогурт», а не «йогуртовый продукт» стоит 19 рублей. На обед выбираю макароны «ракушки» за 26 рублей и консервированную кильку за ту же сумму денег, которая стоит

значительно дешевле остальных аналогичных консервов. Чуть менее дешевым выходит ужин — небольшая бутылка кефира за 33 рубля. Итог — 104 рубля.

Почти уложился в необходимую сумму.

Все что можно сказать о столь недорогом йогурте — его можно есть. Особыми вкусовыми качествами он не отличается, немного водянист, но вполне съедобен. Полноценно позавтракать им, конечно, не получилось, и к обеденному времени я подошел крайне голодным.

Надпись на макаронах гласит, что данной пачки хватит на 5 порций. Вранье. По крайней мере в моем случае примерно 70-80% упаковки хватило на две полноценных порции. К удивлению, макароны также получились вполне съедобными, во время варки не развалились, а с килькой получились даже весьма вкусными.

К слову о кильке: несмотря на низкую стоимость, она оказалась очень даже съедобной. Изначально я хотел разделить ее на два дня, чтобы во вторник также заправить ею оставшиеся макароны. Но, увы, не удержался. В итоге на следующий день у меня остался лишь один соус, в котором когда-то плавали кусочки рыбы.

Ужин из 330 мл кефира — это, конечно, очень сомнительный ужин, но ведь вредно для фигуры наедаться на ночь, не так ли?



ВТОРНИК

Так как у меня остались готовые макароны (да еще в соусе, ммм), то я почувствовал себя буржуем и приобрел фрукты. Два банана и один апельсин вытянули примерно на 50 рублей, еще почти 50 рублей стоила упаковка творога, которую я решил оставить на вечер, ведь

творог, как ни странно, лучше всего усваивается перед сном, да еще и полезен для костей, волос и ногтей. В итоге на еду ушло почти 100 рублей.

Завтракать фруктами намного приятнее, чем йогуртом за 19 рублей. Апельсин и банан были съедены за одну минуту, второй же банан был оставлен на полдник. Вкусно и полезно.

Кстати, чувство сытости после фруктов оказалось долгоиграющим. До обеда, на котором я слопал вчерашние макароны, есть не хотелось. В итоге второй банан был съеден лишь спустя три часа после них.

Творог на ночь — это, как оказалось, не только полезно, но и практично. Чувствуешь себя сытым и быстрее засыпаешь.



СРЕДА

Хоть у меня осталось немного макарон, третий день подряд есть рожки мне не хотелось. В итоге на этот раз я решил отобедать рисом. Готовить я его совершенно не умею, поэтому приобрел рис в пакетиках (33 рубля). Позавтракать я решил хлебцами с паштетом (15 рублей + 30 рублей). А вот перед сном я решил попробовать некий биойогурт, который стоил 17 рублей. Итог: 90 рублей.

Многие относятся к хлебцам пренебрежительно, считая их безвкусными. Один мой знакомый и вовсе называет их ДВП. Я же люблю хлебцы с детства, мне нравится, как они хрустят, да и вкус их считаю вполне приятным. В итоге три хлебца с паштетом, который также оказался весьма неплохим для такой низкой цены, были съедены очень быстро.

Упаковка риса включала в себя 8 маленьких пакетиков. Пожалуй, для обеда взрослого человека хватит двух. Но учитывая, что ничего кроме риса мой обед не предполагал, я смог

насытиться только после того, как съел большую порцию из трех пакетиков.

Готовятся они удивительно просто и получаются вполне вкусными. Но, вероятно, это не столь экономично, если бы я купил обычную упаковку риса и потратил бы у плиты значительно больше времени.

Биойогурт оказался вкуснее предыдущего йогурта, но все равно для вечернего перекуса этого крайне недостаточно. Пришлось догонять его большой кружкой воды, чтобы не так сильно хотелось есть.



ЧЕТВЕРГ

Риса осталось еще как минимум на один день, значит можно раскошелиться на что-нибудь необычное. К примеру, на консервированную говядину за 39 рублей. А еще ацидофилин за 33 рубля и на хлеб для тостов за 26 рублей. Итог — 98 рублей.

Два кусочка хлеба, запеченные в тостере — вот и весь мой завтрак. Просто хлеб, без масла, повидла или чего-нибудь еще. Очень скромно, но достаточно для того, чтобы дожить до обеда.

Тем более, что меня ожидал рис (на этот раз хватило два пакетика) с говядиной. Правда, здесь меня ожидало большое разочарование: по вкусу говядина за 39 рублей жутко напоминало обычное соевое мясо. Изучив состав, я понял, что реальная доля мяса в упаковке не более 30%. Ничего не имею против соевого мяса, но оно стоит значительно дешевле обычного, и за 39 рублей я смог бы купить его дня на три минимум. А вот ацидофилин был хорош.



ПЯТНИЦА

«Почему бы мне сегодня не намазать на тосты плавленого сыра?», — думал я, шагая по магазину. Рассматривая ценники, я понял, что не смогу себе этого позволить. Если только заменить плавленый сыр «плавленным сырным продуктом» за 46 рублей. А это почти в два раза дешевле, чем обычный плавленый сыр.

Отобедать решаю хлопьями «4 злака» (15 рублей), а на ужин захотелось сладенького (пирожное наполеон за 32 рубля). Итог: 93 рубля.

Завтракая тостами с «плавленным сырным продуктом» я жалел о бездумно потраченных 46 рублях. По вкусу эта субстанция напоминала самую дешевую сметану, разведенную растительным маслом и полежавшую рядом с ветчиной, впитав ее запах. Ничего похожего на плавленый сыр.

А вот хлопья «4 злака» за 15 рублей оказались очень даже ничего. Правда на одну нормальную порцию ушла почти половина пачки. Пирожное же превзошло все мои ожидания — тот самый наполеон, который многие из нас любят с детства.



ВЫХОДНЫЕ

К выходным я подошел с большим багажом того, что не доел в течение недели: половина буханки хлеба для тостов, половина пачки хлебцев, несколько пакетиков риса, остатки макарон на одну порцию, «плавленый сырный продукт». В итоге решил взять 200 рублей, оставленные на субботу и воскресенье и купить того, по чему скучал все эти пять дней. А именно мой любимый сыр Маасдам, который обошелся мне в 150 рублей. Осталось денег на упаковку кефира и глазированный сырок.

Таким образом, на выходных меня ждал поистине разнообразный рацион. По крайней мере значительно более богатый, чем в предыдущие пять дней.



Что можно вынести из данного эксперимента? Прожить на 100 рублей в день вполне можно. Особенно если вы не заядлый мясоед и можете прожить без курицы или говядины. Но подходить к покупкам еды стоит с умом — не тратить финансы на сомнительные йогурты и «плавленные сырные продукты». Лучше иногда позволять себе покупать фрукты — деньги те же, но гораздо вкуснее и полезней.