

CHALLENGE: 7 GIORNI DI DIETA VEGANA

LISTA DELLA SPESA

PRODOTTI FRESCHI

QUANTITÀ

360 G DI MELE
325 G DI LAMPONI
225 G DI MIRTILLI
200 G DI YOGURT DI SOIA 200 G
3 MAZZETTI DI PREZZEMOLO
1 MAZZETTO DI CORIANDOLO
3 CIPOLLE ROSSE
2 CUCCHIAI DI HUMMUS
700 G DI POMODORINI
200 G DI CETRIOLI
2 LIMONI
5 BANANE
1 ARANCIA
2 MARACUJA
250 G DI FRAGOLE
2 KIWI
1 MANGO
1 PRUGNA
150 G DI UVA ROSSA
2 RAMETTI DI MENTA FRESCA
1 ZUCCHINO PICCOLO
1 TESTA D'AGLIO
150 G DI TOFU AFFUMICATO
1 CAROTA PICCOLA
3 CIPOLLOTTI
2 PEZZI DI ZENZERO
2 LIME
70 G DI CAVOLO ROSSO
500 G DI ASPARAGI VERDI
30 G DI BASILICO
50 G DI RUCOLA
3 FUNGHI CHAMPIGNON
1 PEPERONE ROSSO
1 CAVOLFIORE MEDIO-GROSSO
1 FINOCCHIO PICCOLO
2,3 L DI LATTE DI MANDORLA

PRODOTTI CHE POTRESTI AVERE IN CASA

QUANTITÀ

60 G DI BURRO DI ARACHIDI
1 CUCCHIAINO DI LIEVITO
150 G DI OLIO DI COCCO
100 ML DI OLIO D'OLIVA
50 ML DI ACETO DI MELE
10 G DI CANNELLA
200 ML DI BRODO VEGETALE
30 G DI CACAO AMARO IN POLVERE
40 ML DI SALSA DI SOIA
FIOCCHI DI PEPERONCINO
20 ML DI ACETO DI RISO
20 G DI SCIROPPO D'AGAVE
10 ML DI OLIO DI SESAMO

PRODOTTI NON DEPERIBILI

QUANTITÀ

290 G DI MUESLI PROTEICO DATTERI E NOCI
1 PALEO BAR MIRTILLI
1 PALEO BAR MARACUJA
1 CONFEZ. DI PROTEINE VEGANE VANIGLIA
1 CONFEZ. DI PROTEINE VEGANE CIOCCOLATO
300 G DI FIOCCHI PROTEICI
1 BARRETTA ENERGETICA MELA-AMARENA
60 G DI CRUNCHY FRUITS ANANAS-FRAGOLA
30 G DI CRUNCHY FRUITS BANANA-PHYSALIS
2 SCATOLETTE DI CECI
20 OLIVE NERE
350 G DI NOCI
50 G DI CHIPS DI COCCO
120 G DI MANDORLE
40 G DI SEMI DI CHIA BIANCHI
450 G DI DATTERI SECCHI
50 G DI SEMI DI ZUCCA
100 G DI COUS-COUS
30 G DI BACCHE DI GOJI
60 G DI SPAGHETTI CINESI
250 G DI PASTA SENZA GLUTINE (AD ES. DI CECI)
50 G DI POMODORI ESSICCATI, SENZA OLIO
60 G DI ANACARDI