

LISTA DELLA SPESA

ERBE E SPEZIE

- sale e pepe
- peperoncino in fiocchi
- cannella
- prezzemolo
- foglie di alloro
- timo

FRUTTA E VERDURA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 3 banane
(una andrà congelata) | <input type="checkbox"/> 100 g di peperoni arrostiti |
| <input type="checkbox"/> 4 datteri | <input type="checkbox"/> 3 carote |
| <input type="checkbox"/> 2 limoni | <input type="checkbox"/> 250 g di pomodorini |
| <input type="checkbox"/> un pezzo di zenzero
(grosso come un pollice) | <input type="checkbox"/> 1 costa di sedano |
| <input type="checkbox"/> 4 cipolle | <input type="checkbox"/> 4 zucchini |
| <input type="checkbox"/> 1 mazzetto di cipollotti | <input type="checkbox"/> 2 cetrioli |
| <input type="checkbox"/> 5 spicchi d'aglio | <input type="checkbox"/> 1 vasetto di olive |
| <input type="checkbox"/> 1 peperone rosso | <input type="checkbox"/> 100 g di spinaci |

ALTERNATIVE VEGETALI

- 1,5 l di latte vegetale
- 50 g di tofu affumicato

LEGUMI

- 2 vasetti di legumi (ca. 530 g di peso sgocciolato)
- 100 g di lenticchie rosse

DA AVERE SEMPRE IN CASA

- frutti di bosco surgelati
- la tua frutta preferita
- verdure a foglia verde
- frutta secca e semi
- olio d'oliva

PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

- 260 g di feta
- 120 g di quark magro (o formaggio spalmabile magro)
- 60 g di formaggio spalmabile light
- 30 g di yogurt bianco parz. scremato
- 20 g di formaggio grattugiato
- 2 cucchiari di ricotta
- 1 petto di pollo
- 5 uova
- un po' di margarina

CEREALI

- 100 g di riso integrale
- 250 g di fiocchi d'avena
- 45 g farina di farro integrale

VARIE

- 3 barattoli di pomodori tritati
- 4 cucchiari di concentrato di pomodoro
- 60 g di noodles
- 125 g di mousse di mele
- 1 cucchiario di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di lievito
- 0,5 cucchiaino di tè matcha in polvere
- lievito in scaglie
- cubetti di ghiaccio
- senape
- salsa di soia
- brodo di verdure
- aceto di mele

PRODOTTI FOODSPRING

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Burro d'arachidi | <input type="checkbox"/> Fiocchi Proteici |
| <input type="checkbox"/> Shape Shake al caramello | <input type="checkbox"/> Pasta Proteica |
| <input type="checkbox"/> Shape Shake alla banana | <input type="checkbox"/> Impasto Proteico |
| <input type="checkbox"/> Proteine Vegane alla banana | <input type="checkbox"/> Pane Proteico |
| <input type="checkbox"/> Confettura di frutta mela e cannella | <input type="checkbox"/> Smoothie Balls verdi |
| <input type="checkbox"/> Confettura di frutta prugna e cannella | <input type="checkbox"/> Olio di cocco |
| <input type="checkbox"/> Confettura di frutta albicocca | |
| <input type="checkbox"/> 4 Barrette Proteiche a scelta | |