

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