Lista della spesa precompilata

Frutta		Verdura	
O Mele	O Uva	O Insalata	O Finocchi
O Pere	O ……	O Pomodori	O Peperoni
O Limoni	O ……	O Zucchine	O ……
O Kiwi	O ……	O Cetrioli	O ……
O Arance	O ……	O Melanzane	O ……
O Fragole	O ……	O Broccoli	O ……
Bevande		**Farinacei**	
O Acqua liscia	O Vino	O Pane	O Cereali colazione
O Acqua frizzante	O Birra	O Patate	O ……
O Succhi di frutta al 100%	O ……	O Pasta	O ……
	O ……	O Riso	O ……
O Caffè	O ……	O Farro	O ……
O Tisane	O ……	O Avena	O ……
Latticini		**Alimenti proteici**	
O Latte	O Formaggi stagionati	O Carne	O Seitan
O Yogurt		O Pesce	O ……
O Quark	O ……	O Uova	O ……
O Mozzarella	O ……	O Tofu	O ……
O Formaggi freschi	O ……	O Leguminose	O ……
Grassi, semi	**frutta oleosa**	**Dolci e snacks salati**	
O Olio di oliva	O Noci	O Zucchero	O Marmellata
O Olio di colza	O Mandorle	O Cioccolato	O ……
O Burro	O ……	O Biscotti	O ……
O Semi	O ……	O Gelati	O ……
Spezie, erbe e salse		**Altro**	
O Sale	O Spezie per insalata	O Carta wc	O Spugnette
O Pepe	O ……	O Carta cucina	O ……
O Aceto	O ……	O Carta forno	O ……
O Brodo	O ……	O Lisciva	O ……
O Salsa soia	O ……	O Sapone	O ……

In abbinamento al libro “Che cavolo metto nel piatto oggi?” di Valentina Giovannacci e Maura Nessi Zappella – Tutti i diritti sono riservati.

PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE DA PERSONALIZZARE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Merenda							
Cena							

In abbinamento al libro “Che cavolo metto nel piatto oggi?” di Valentina Giovannacci e Maura Nessi Zappella – Tutti i diritti sono riservati.

DIVERSI ESEMPI DI CIBI PER VARIARE LE VOSTRE SETTIMANE

ALIMENTI PROTEICI

Carne: pollo, tacchino, vitello, manzo, filetto o lonza di maiale, coniglio, cavallo, struzzo, selvaggina, carni ovine, carni caprine.
Affettati "magri": bresaola, carne secca, prosciutto cotto o di pollo o di tacchino o prosciutto crudo.

Pesci: trota, persico, nasello, acciughe, alici, sarde, branzino, orata, ombrina, merluzzo, tonno, salmone, triglie, scorfano, rana pescatrice, pesce spada, calamari, gamberi, capesante, polpo, scampi, vongole, cozze, ecc.

Uova

Leguminose: Ceci, fagioli, lenticchie, fave, lupini, soia (edamame, tofu, tempeh)

Latticini: fiocchi di latte, quark, ricotta, mozzarella, feta, certosa, tutti i formaggi a pasta dura, semi-dura e molle

Seitan

Quorn

FARINACEI - CEREALI

Orzo, avena, riso selvatico/integrale/nero/rosso, farro, miglio, grano saraceno, quinoa, kamut, amaranto, pasta integrale, mais, polenta, couscous, ebly, patate, patate dolci, manioca, tapioca, segale, spelta, ecc.

In abbinamento al libro "Che cavolo metto nel piatto oggi?" di Valentina Giovannacci e Maura Nessi Zappella – Tutti i diritti sono riservati.

VERDURE

Carote, pomodori, asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cavolo verde, cavolo rosso, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo rapa, verza, cardi, coste, cetrioli, zucchine, zucca, peperoni, barbabietola, melanzane, finocchi, puntarelle, cime di rapa, fagiolini (cornetti), sedano stanga, sedano rapa, rapa bianca, ravanelli, radicchio, spinaci, tutti i tipi di insalata, funghi, ecc.

➔ preferibilmente segui la stagionalità e compra prodotti locali

FRUTTA

Mela, pera, kiwi, arancia, mandarino, pompelmo, limone, fragole, lamponi, mirtilli, more, albicocca, pesca, prugna, melone, anguria, caco, uva, fichi d'india, banana, datteri, frutto della passione, litchi, melograno, mango, papaya, ecc.

➔ preferibilmente segui la stagionalità e compra prodotti locali

FRUTTA OLEOSA

Mandorle, nocciole, noci, anacardi, noci pecan, noci macadamia, pinoli, pistacchi, ecc.

➔ da utilizzare a colazione e/o per gli spuntini

LATTICINI

Bicchiere di latte, yogurt naturale, yogurt greco, yogurt da bere, quark, ricotta, budini o yogurt iperproteici, blanc-battu, ecc.

➔ da utilizzare soprattutto a colazione e/o per gli spuntini

In abbinamento al libro "Che cavolo metto nel piatto oggi?" di Valentina Giovannacci e Maura Nessi Zappella – Tutti i diritti sono riservati.