

Lista della spesa sana



Carne

- ◯ Petto di pollo/tacchino senza pelle
- ◯ Tacchino macinato
- ◯ Manzo/maiale magro
- ◯ Macinato di manzo/maiale a basso contenuto di grassi

Pesce

- ◯ Salmone
- ◯ Sardine
- ◯ Tonno
- ◯ Aringa

Frutta e verdura

- ◯ Verdure surgelate

Carboidrati

- ◯ Pasta integrale
- ◯ Pane integrale
- ◯ Riso integrale
- ◯ Grano saraceno
- ◯ Quinoa

Latticini

- ◯ Latte scremato (1%)
- ◯ Latte di mandorla
- ◯ Latte di soia

Oli e grassi

- ◯ Olio di semi di lino
- ◯ Olio di colza
- ◯ Olio d'oliva
- ◯ Margarina arricchita con olio

Dolci

- ◯ Torta di carote/barbabietola/zucchin
- ◯ Frozen yogurt
- ◯ Cioccolato fondente
- ◯ Uva (da congelare)

Snack

- ◯ Popcorn ad aria
- ◯ Frutta secca, noci, semi
- ◯ Frutta fresca

Bevande

- ◯ Dolcificante artificiale
- ◯ Acqua gassata
- ◯ Succo di frutta
- ◯ Tè alla frutta/tisane

Listonic

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play