

Menu settimanale con lista della spesa



Farinacei e cereali

- ◯ pane in cassetta multicereali,
- ◯ panini integrali,
- ◯ gallette di riso,
- ◯ pane a lievito madre,
- ◯ riso integrale o pasta,
- ◯ fiocchi d'avena,
- ◯ farina di riso,
- ◯ cous cous

Verdure

- ◯ rucola,
- ◯ pomodoro,
- ◯ erba cipollina,
- ◯ cipolla,
- ◯ mais in scatola,
- ◯ passata di pomodoro,
- ◯ fagioli,
- ◯ porro,
- ◯ carota,
- ◯ sedano,
- ◯ ravanelli,
- ◯ chicchi di mais,
- ◯ lenticchie rosse,
- ◯ mix di verdure surgelate,
- ◯ ceci in scatola o secchi,
- ◯ olive,
- ◯ hummus,
- ◯ funghi champignon

Frutta

- ◯ mele,
- ◯ banana,
- ◯ uvetta, datteri e albicocche secche,
- ◯ kiwi,
- ◯ fragole surgelate,
- ◯ sciroppo di frutta

Prodotti pronti

- ◯ latte d'avena
- ◯ latte di mandorla,
- ◯ fogli di alga nori,
- ◯ yogurt di soia,
- ◯ zucchero di canna,
- ◯ aceto di mele,
- ◯ tofu,
- ◯ burro di arachidi,
- ◯ marmellata,
- ◯ gelatina

Spezie

- ◯ basilico,
- ◯ origano,
- ◯ maggiorana,
- ◯ pepe nero,
- ◯ paprika piccante,
- ◯ paprika affumicata,
- ◯ curry

Carne e altri prodotti di origine animale

- ◯ petto di tacchino,
- ◯ petto di pollo,
- ◯ feta,
- ◯ gamberi,
- ◯ filetto di salmone o trota,
- ◯ salmone affumicato,
- ◯ ricotta,
- ◯ carne macinata,
- ◯ uova biologiche

Listonic

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play