

LA LISTA DELLA SPESA DI #MANGIASANO

FRUTTA

- o albicocche
- o ananas
- o anguria
- o arance
- o nespole
- o melagrana
- o mandarini
- o melone
- o mirtilli
- o pere
- o pesche
- o pompelmi
- o kiwi
- o limoni
- o mele
- o avocado
- o ciliegie
- o fragole
- o prugne
- o _____

FRUTTA ZUCCHERINA

- o banane
- o cachi
- o fichi
- o fichi d'india
- o uva
- o _____

VERDURA E ORTAGGI

- o asparagi
- o bieta
- o carote
- o cavolo, broccolo, verza
- o carciofi
- o cetrioli
- o cicoria
- o finocchi
- o fagiolini
- o insalata
- o melanzane
- o pomodori
- o peperoni
- o radicchio
- o sedano
- o spinaci
- o zucca
- o zucchine
- o _____

LEGUMI

- o ceci
- o cicerchie
- o fagioli (borlotti, azuki, cannellini)
- o fave
- o lenticchie
- o piselli
- o soia
- o tofu
- o _____

CEREALI

- o pane (meglio int.)
- o pasta (meglio int.)
- o fette biscottate
- o crackers integrali
- o biscotti integrali
- o gallette
- o farina
- o muesli d'avena
- o cous cous
- o avena
- o bulgur
- o farro
- o kamut
- o orzo
- o segale
- o _____

SENZA GLUTINE

- o amaranto
- o grano saraceno
- o mais
- o miglio
- o patate
- o quinoa
- o riso semint./int.
- o topinambur
- o polenta
- o _____

PRODOTTI ITTICI

- o acciughe
- o calamari
- o cernia
- o dentice
- o merluzzo
- o palombo
- o sardine

- o sgombro
- o branzino
- o orata
- o pesce spada
- o rombo
- o sogliola
- o totano
- o tonno (anche in vetro o scatola)
- o salmone (anche affumicato)
- o seppie
- o vongole
- o _____

CARNE

- o manzo, vitello
- o maiale magro
- o agnello, capretto
- o pollame
- o coniglio
- o _____

SALUMI

- o arr. di tacchino
- o bresaola
- o prosciutto crudo
- o prosc. cotto sgras.
- o speck sgrassato
- o _____

UOVA E LATTICINI

- o uova di gallina (allev. a terra)
- o latte alta qualità
- o ricotta
- o formaggio
- o primo sale
- o parmigiano
- o formaggio capra
- o yogurt bianco int.
- o _____

ERBE E SPEZIE

- o alloro
- o basilico
- o cannella
- o curcuma
- o curry
- o chiodi di garofano
- o noce moscata

- o paprika dolce
- o pepe nero, rosa, verde
- o peperoncino
- o rosmarino, timo
- o zafferano
- o zenzero
- o _____

FRUTTA SECCA

- o frutta a guscio (anacardi, noci, nocciole, mandorle, pistacchi)
- o frutta essiccata (prugne, albicocche, castagne, datteri, uvetta)
- o semi oleosi (chia, lino, zucca, ecc.)
- o _____

CONDIMENTI

- o olio EVO
- o olio di cocco
- o burro alta qualità
- o burro chiarificato
- o gomasio
- o sale fino/grosso/iodato/integrale
- o sesamo
- o passata pomod.
- o sale alle erbe
- o aglio, cipolla
- o zucchero di canna
- o miele
- o _____

VARIE

- o infusi tè/tisane
- o cioccol. fondente
- o caffè
- o caffè d'orzo
- o cacao amaro
- o latte avena/mandorla sz. zucchero
- o crema nocciole
- o salsa tahina
- o _____
- o _____