

Settimana dal 30 aprile al 6 maggio 2012

Lista spesa

Cereali

- Cous cous
- Farina di mais (per polenta)
- Farina semintegrale
- Farro
- Mais (per insalata)
- Miglio
- Pane integrale
- Pangrattato
- Pasta integrale o semintegrale
- Riso integrale
- Semolino
- Tortillas di mais

Fonte proteica / sostituto della carne

- Seitan

Frutta

- Limoni

Frutta secca a guscio

- Anacardi
- Mandorle
- Noci
- Pinoli

Grassi

- Olio extravergine d'oliva

“Latticini” vegan

- Yogurt di soia

Legumi

- Fagioli borlotti
- Fagioli rossi
- Farina di ceci
- Lenticchie rosse decorticate
- Tofu

Semi oleaginosi

- Semi di girasole
- Semi di lino
- Semi di sesamo
- Semi di zucca

Spezie o condimenti etc.

- Aceto
- Basilico
- Brodo vegetale
- Curry

- Erba cipollina
- Latte di soia
- Lievito alimentare
- Lievito di birra
- Menta
- Olive taggiasche sott'olio
- Origano
- Passata di pomodoro
- Pepe
- Prezzemolo
- Rosmarino
- Sale fino integrale
- Salvia
- Tamari o shoyu
- Vino bianco

Verdure

- Aglio
- Asparagi
- Carciofi
- Carote
- Cavolo cinese
- Cetriolo
- Cipolla rossa di Tropea
- Cipolle
- Finocchi
- Lattuga o altra verdura a foglia da insalata
- Patate
- Peperoni
- Pomodorini ciliegina
- Porri
- Radicchi rossi
- Rucola
- Sedano
- Spinaci
- Zucca
- Zucchine