



LISTA DELLA SPESA

Fonti di carboidrati

- Fiocchi d'avena
- Pane di segale integrale
- Pane normale o integrale
- Granola
- Farfalle o altro formato di pasta di grano integrale o normale
- Patate
- Fagioli cannellini
- Ceci

Fonti di grassi

- Noci
- Burro biologico
- Cocco rapè
- Tahin di sesamo
- Semi di sesamo o Gomasio
- Gelato al pistacchio
(scegliere quello con meno ingredienti)
- Pistacchi
- Cacao amaro in polvere
- Olio di cocco
(meglio se extravergine e spremuto a freddo)

Fonti di proteine

- Latte parzialmente scremato
- Ricotta biologica
- Uova biologiche
- Petto di pollo
- Filetti di merluzzo fresco o congelato
- Hamburger di carne chianina/piemontese ecc
- Tranci di tonno sottolio nel vasetto di vetro
- Filetti di sgombro al naturale

Fonte di fibre (frutta e verdura)

- Banane
- Fichi
- Uva
- Melone
- Melanzane
- Carote
- Zucchine
- Aglio
- Limoni biologici
- Cipolla di tropea
- Pomodorini e pomodori
- Bietole
- Cetrioli

Condimenti/spezie/dolcificanti ecc.

- Passata di pomodoro
- Parmigiano
- Origano
- Timo
- Cumino
- Menta
- Rosmarino
- Basilico
- Stevia in polvere
- Olive
- Pinoli

