



# 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

## Fonti di grassi

- Noci
- Semi di chia
- Burro di arachidi
- Cocco rapè
- Tahin di sesamo
- Semi di canapa decorticati
- 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

- Proteine in polvere vegan (vedi consigli nel post di facebook relativo alla lista della spesa - album)
- Yogurt di soia senza zuccheri aggiunti
- Fagioli cannellini
- Ceci
- Farina di ceci
- Tempeh
- Lenticchie

## Fonte di fibre (frutta e verdura)

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

## Condimenti/spezie/dolcificanti ecc.

- Passata di pomodoro
- Origano
- Timo
- Cumino
- Menta
- Rosmarino
- Basilico
- Stevia in polvere
- Radice di zenzero
- Pesto genovese DOC con solo olio evo
- Lievito alimentare
- Curry
- Curcuma
- Olive
- Pinoli

\* Si raccomanda l'integrazione con vitamina B12

