

LA LISTA DELLA SPESA DELLA SALUTE

GRUPPO CEREALI



- pane (integrale)
- pasta (integrale)
- fette biscottate
- gallette
- farina
- _____

Con glutine

- avena
- bulgur
- farro
- frumento
- grano khorasan (kamut)
- orzo
- segale
- _____

Senza glutine

- amaranto
- grano saraceno
- mais
- miglio
- patate/ patate dolci
- quinoa
- riso semint. o integrale
- topinambur
- _____

VARIE



- infusi per the e tisane
- cioccolato fondente
- caffè
- caffè d'orzo
- cacao amaro
- latte d'avena senza zucch.
- latte di mandorle s.zucch.
- crema di nocciole, tahin
- _____

GRUPPO PROTEINE

Pesce



- sardina
- Aringa
- acciuga/alice
- sgombro
- tonno
- cernia
- dentice
- merluzzo
- palombo
- sogliola
- razza
- rombo
- pesce spada
- branzino
- _____

- Uova allevate a terra
- Uova di quaglia

Latticini



- latte alta qualità (capra, ecc.)
- ricotta di siero
- formaggio primo sale
- parmigiano reggiano
- formaggio di capra
- yogurt alta qualità s. zucch.
- _____

Carne magra



- manzo, vitello, vitellone
- cavallo
- maiale magro
- agnello, capretto
- pollame: tacchino, gallina, pollo, faraona, piccione
- coniglio
- struzzo

Legumi locali



- ceci
- cicerchie (raramente)
- fagioli
- fave
- lenticchie
- piselli

Salumi (raramente)

- arrosto di tacchino
- bresaola D.O.P.
- prosciutto crudo D.O.P.
- cotto sgrassato
- speck sgrassato

CONDIMENTI



- olio extra vergine di oliva
- olio di cocco
- burro (di alpeggio)
- burro chiarificato o ghee
- noci, nocciole
- mandorle
- anacardi
- gomasio
- semi di zucca
- semi di chia
- semi di lino
- semi di girasole
- sale fino iodato/integr
- sale grosso iodato/integr
- sale alle erbe
- sesamo
- passata di pomodoro
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

FRUTTA



- albicocche
- ananas fresco
- anguria
- arance
- avocado
- ciliegie
- fragole
- kiwi
- mandarini
- melograno
- mele
- melone
- mirtilli
- nespole
- pere
- pesche
- pompelmo
- prugne
- _____
- _____
- _____

Frutta più zuccherina

- banana
- cachi
- fichi
- uva
- mandarini

SURGELATI

- piselli
- spinaci
- fagiolini
- pesce
- _____
- _____

ERBE E SPEZIE



- alloro
- basilico
- cannella
- curcuma
- curry
- chiodi di garofano
- noce moscata
- paprika dolce
- pepe
- peperoncino
- rosmarino
- timo
- zafferano
- zenzero
- _____

VERDURE



- asparagi
- bietola
- carote
- cavoli, broccoli, verza
- carciofi
- cetriolo
- cicoria
- cipolla, aglio
- finocchi
- fagiolini
- insalata
- melanzane
- pomodori
- peperoni
- radicchi
- sedano
- spinaci
- zucca
- zucchine
- _____

