

Lista della Spesa

CARNE

- AGNELLO
- BRESAOLA/FESA TACCHINO
- CAPRETTO
- MANZO
- POLLO
- PROSCIUTTO CRUDO/COTTO
- TACCHINO
- VITELLO

CEREALI

- AMARANTO
- AVENA
- BULGUR
- COUS COUS
- FARINA
- FARRO
- GRANO SARACENO
- KAMUT
- MAIS
- MIGLIO
- ORZO
- PASTA INTEGRALE
- PANE INTEGRALE
- PIADINA ALL'OLIO
- QUINOA
- RISO
- SORGO

PESCE

- ACCIUGHE
- ALICI
- CALAMARI
- MERLUZZO
- NASELLO
- ORATA
- PLATESSA
- POLPO
- SALMONE
- SARDINE
- SEPIE
- SGOMBRO
- SOGLIOLA
- SPIGOLA
- TONNO
- TROTA

LATTE E UOVA

- YOGURT BIANCO O DI SOIA
- YOGURT GRECO
- FETA, PRIMO SALE
- MOZZARELLA
- PARMIGIANO O GRANA
- PHILADELPHIA
- RICOTTA
- UOVA

Lista della Spesa

LEGUMI

- CECI
- CICERCHIE
- FAGIOLI
- FAVE
- LENTICCHIE
- PASTA DI LEGUMI
- PISELLI
- SOIA

CONDIMENTI

- ACETO
- ERBE AROMATICHE
- MISO
- OLIO DI OLIVA
- SALE FINO/GROSSO
- SALSA DI SOIA
- SENAPE
- SPEZIE

BEVANDE

- BEVANDE VEGETALI
- CAFFÈ
- CAFFÈ DI CICORIA
- CAFFÈ D'ORZO
- LATTE DI COCCO
- LATTE INTERO
- THÈ
- TISANE

FRUTTA SECCA E SEMI

- ANACARDI
- ARACHIDI
- MANDORLE
- NOCCIOLE
- NOCI
- PINOLI
- PISTACCHI
- SEMI DI ZUCCA
- SEMI DI GIRASOLE
- SEMI DI CHIA
- SEMI DI LINO
- SEMI DI SESAMO
- CREME DI FRUTTA SECCA
- FRUTTA ESSICCATA
- TAHINA
- COCCO DISIDRATATO

ALTRO

- BISCOTTI/CRACKERS
- BURGER VEGETALI
- CACAO IN POLVERE
- CAPPERI
- CIOCCOLATO FONDENTE
- MIELE
- OLIVE VERDI/NERE
- POMODORI SECCHI
- SCIROPPO D'ACERO/AGAVE
- TOFU/TEMPEH/SEITAN