

# LISTA DELLA SPESA

SETTIMANA 1

## PROTEINE

2-3 dozzine di uova  
1Kg petti di pollo  
500g di pollo o tacchino a pezzi  
1 salmone possibilmente  
selvaggio  
1 pollo allo spiedo  
1,5 kg lombata di maiale  
150g di prosciutto di praga  
1kg di carne trita di manzo o  
tacchino  
1kg di tacchino arrosto a fette  
500g di manzo  
1 pacco di salsicce senza nitrati  
o nitriti  
250g. di gamberi senza coda  
500g di carne trita di agnello  
500g di ippoglosso o altro  
pesce bianco  
Salmone affumicato, bresaola o  
roastbeef a fette

## VERDURA E FRUTTA

Frutti di bosco  
Un pacco di cipolle  
Alcuni peperoni  
Insalata rossa  
Alcuni pomodori  
Avocado  
Mele  
500g di fagiolini verdi  
alcune arance  
zucchine  
cavolfiori  
qualche pacco di verdure miste  
1 pacco di spina  
1 zucca  
1kg di broccoli  
un sacchetto di carotine novelle  
un pacco di fragole  
1 piccolo cavolo cappuccio  
un po' di limoni  
1 testa d'aglio  
1 mazzo di asparagi  
1 pacco di frutti di bosco  
surgelati  
1 pacco di broccoli surgelati  
1 patata dolce americana

## FRUTTA SECCA E SEMI

Mandorle  
Anacardi  
Noci  
Noci Macadamia

## ERBE E SPEZIE

Cumino  
Origano  
Rosmarino  
Sale marino (iodato)  
Pepe  
Timo  
Basilico  
Cannella  
Semi di senape  
Curcuma

## SCATOLAME

Olio d'oliva  
Olio di cocco  
Carne secca  
1 lattina di passato di  
pomodoro (350g)  
Olio di semi di sesamo  
Aceto balsamico  
Erbe miste  
1 sugo pronto alla marinara o  
basilico (che non contenga  
zuccheri)  
1 scatoletta di tonno  
Salsa di soya tamari (senza  
glutine)  
senape di digione

# LISTA DELLA SPESA

**SETTIMANA 2**

## PROTEINE

150g di prosciutto crudo  
1,5 kg di petto di pollo  
1 dozzina di uova  
1 pollo allo spiedo  
1kg di carne trita  
2kg di fesa di manzo  
1kg di carne trita di maiale  
700g di filetti di pesce persico o  
nasello o branzino  
300g di fesa tacchino affumi-  
cata a fette  
1kg di cosce e avancosce di  
pollo  
4 costelette di agnello  
1 confezione di bacon  
300g di carne trita di manzo  
scelta  
4 wurstel senza glutine  
Salmone affumicato, bresaola o  
roastbeef a fette

## VERDURA E FRUTTA

Lattuga  
1-2 teste di broccoli  
1 cavolfiore  
1 pacco di carote  
alcuni pomodori  
alcune prugne  
diversi peperoni  
1-2 avocados  
alcuni pacchi di verdure miste  
alcune arance  
sedano  
2-3 zucche gialle (piccole)  
1 pacco di broccoli surgelati  
alcuni limoni  
1 testa d'aglio  
500g di biete  
alcune mele  
2 cipolle rosse  
2 cetrioli medi  
½ tazza di fagiolini verdi  
1 pezzo piccolo di zenzero fresco  
1 mazzo di erba cipollina o cipolle  
verdi  
1 peperone rosso  
2 zucchine piccole  
1 pesca  
1 pacco di spinacini novelli  
1 pacco di spinaci  
1 mazzo di asparagi  
prezzemolo

## FRUTTA SECCA E SEMI

Mandorle  
Anacardi  
Noci  
Anarardi  
Pinoli

## ERBE E SPEZIE

Cannella  
Timo  
Semi di senape  
Cumino  
Curcuma  
Curry in polvere  
Dragoncello  
Aglio in polvere  
Cipolla in polvere  
Un mazzo di cilantro fresco  
Coriandolo  
Sale e pepe  
Aneto  
Senape in polvere  
Paprika  
Prezzemolo

## SCATOLAME

Succo di mele senza zucchero  
Olio d'oliva  
Aceto Balsamico  
Olive  
Burro di mandorle o di nocciole  
Carne secca  
Latte di cocco  
Olio al peperoncino  
Brodo di pollo  
1 scatola di passato di pomo-  
doro  
Salsa di curry  
Burro  
Estratto di vaniglia  
Olio di cocco  
Farina di mandorle

# LISTA DELLA SPESA

SETTIMANA 3

## PROTEINE

1 pacco di pancetta a dadini  
1 dozzina di uova  
500g di fesa di manzo  
1 pacco di gamberetti precotti  
1 petto di tacchino  
2kg di carne trita di manzo,  
pollo o tacchino  
150g di petto di pollo  
2kg di carne a piacere (anche  
decongelata), trita o intera  
500g di spezzatino di manzo o  
di vitello  
250g di carne trita di tacchino  
200g di bresaola o roastbeef  
250g di gamberetti  
Salmone affumicato, bresaola o  
roastbeef a fette

## VERDURA E FRUTTA

Alcuni pacchi di verdure miste o  
spinaci  
Alcuni peperoni  
Alcuni pomodori  
Alcuni avocados  
2 arance  
2 carote  
1 limone  
3 mele Granny Smith  
½ tazza di frutti di bosco  
sedano  
aclune cipolle  
1 testa d'aglio  
1kg di fagiolini verdi  
1 cavolo cappuccio  
2 pacchi di verdure miste  
surgelate  
3 confezioni di fragole  
1 mazzo di bietole rosse  
1 cavolfiore

## FRUTTA SECCA E SEMI

Mandorle pelate  
Anacardi  
Noci  
Anarardi

## ERBE E SPEZIE

Origano  
Basilico  
Dragoncello  
Spezie miste  
Chiodi di garofano tritati  
Sale e pepe  
Rosmarino  
Cumino  
Cannella  
Peperoncino in polvere  
Senape in polvere  
Semi di sesamo  
Prezzemolo fresco  
Coriandolo  
Spezie barbecue  
Alloro  
Peperoncino di cajenna

## SCATOLAME

Succo di mele senza zucchero  
Olio d'oliva  
1 scatoletta di sardine  
1 tubetto di concentrato di  
pomodoro  
3 scatolette di passato di pomo-  
doro  
2 scatolette di pelati  
Brodo di manzo  
Brodo di pollo  
1 scatoletta di salmone  
cacao amaro  
olio di nocciole  
aceto di mele  
aceto balsamico  
latte di cocco  
olio di cocco  
vino rosso

# LISTA DELLA SPESA

SETTIMANA 4

## PROTEINE

1 dozzina di uova  
500g di fesa di tacchino affumicata a fette  
250g di salsiccia tipo luganega  
500g di salmone  
500g di petto di pollo  
500g di bistecca di manzo  
alcune fette di prosciutto di praga  
500g di lombata di maiale  
500g di carne trita di manzo o tacchino  
500g di capesante  
Salmone affumicato, bresaola o roastbeef a fette

## VERDURA E FRUTTA

1 tazza di frutti di bosco  
1 cavolo piccol  
1 testa di broccoli  
2 avocados  
2-3 pacchi di spinaci/insalata mista  
sedano  
2 pacchi di verdure miste congelate  
1 pacco di carote

Pomodori, peperoni o finocchi per l'insalata  
3 funghi portabella  
alcune cipolle  
1 testa d'aglio  
1 lattuga  
1 zucchina media  
1 zucca  
1 cipolla rossa  
1-2 patate dolci americane  
alcuni limoni  
8 tazze di biete miste  
1 mazzo di asparagi  
1 pacco di pomodorini ciliegino  
1 peperone rosso  
1 cavolfiore  
1 zucca oblunga

## FRUTTA SECCA E SEMI

Mandorle  
Anacardi  
Noci  
Anarardi  
Pinoli

## ERBE E SPEZIE

Sale  
Pepe  
Timo  
Curry in polvere  
Cumino  
Aglio in polvere  
Origano  
Semi di finocchio  
1 mazzo di cilantro fresco  
1 mazzo di prezzemolo fresco

## SCATOLAME

Olio d'oliva  
Burro di mandorle  
2 scatolette di tonno  
Passato di pomodoro  
Latte di cocco  
Brodo di pollo o manzo  
1 scatoletta di salmone  
Senape di digione  
Aceto balsamico  
Salsa di soya tamari (senza glutine o grano)  
1 lattina di castagne d'acqua  
vino rosso  
Farina di mandorle  
Pomodori pelati  
Farina di cocco  
50g di cioccolato fondente all'85%  
Succo di mela non zuccherato