

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 prociutto di praga
1kg di carne trita di manzo o tacchino
1kg di tacchino arrosto a fette
500g di 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

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 affumicata a fette
1kg di cosce e avanscosce di pollo
4 costole 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 biette
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 pomodoro
Salsa di curry
Burro
Estratto di vaniglia
Olio di cocco
Farina di mandorles

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
alcune 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 pomodoro
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

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 biette 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 scatole di tonno
Passato di pomodoro
Latte di cocco
Brodo di pollo o manzo
1 scatola 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