



# LISTA DELLA SPESA



**Questi alimenti offrono una combinazione di nutrienti essenziali e sono spesso considerati scelte salutari per una dieta equilibrata. Tuttavia, ricorda che la chiave per una dieta sana è la varietà e il bilanciamento tra le diverse categorie alimentari. Modifica la lista in base alle tue preferenze personali**

## **Proteine:**

Pollo

Salmone

Uova

Fagioli neri

Tofu

Yogurt greco senza zucchero

Lenticchie

Tacchino

Tonno in scatola

Quinoa

Manzo magro

Anatra

Pesce

Noci

Pistacchi



# LISTA DELLA SPESA



## Carboidrati:

Avena

Riso integrale

Patate dolci

Fichi

Barbabietole

Frutta

Zucca

Quinoa

Legumi

Pane integrale

Farro

Cereali integrali

Cuscus integrale

Frutta a guscio (noci, mandorle)



# LISTA DELLA SPESA



## Grassi:

Avocado

Olio d'oliva extra vergine

Mandorle

Semi di lino

Noci pecan

Semi di chia

Burro di mandorle

Semi di girasole

Olio di cocco

Semi di zucca

Olive

Burro di arachidi naturale

Pistacchi

Salmone (ricco di omega-3)

Formaggio feta

# LISTA DELLA SPESA



**Ecco una lista di frutta e verdura suddivise per stagionalità: autunno, inverno, primavera ed estate.**

<b>Autunno:</b>	<b>Inverno:</b>	<b>Primavera:</b>	<b>Estate:</b>
<b>Verdure:</b>	<b>Verdure:</b>	<b>Verdure:</b>	<b>Verdure:</b>
Zucca	Cavoli	Asparagi	Pomodori
Patate dolci	Carote	Piselli	Mais
Barbabietole	Rape	Spinaci	Peperoni
Carote	Porri	Carciofi	Melanzane
Cavolo	Patate	Fave	Zucchine
Broccoli	Finocchi	Ravanelli	Fagiolini
Cavoletti di Bruxelles	Cavoletti di Bruxelles	Lattuga	Cetrioli
Bruxelles	Sedano rapa	Cetrioli	Lattuga
Zucchine	Topinambur	Cipolle verdi	Pomodori d'uva
Funghi	Radici di prezzemolo	Carote nuove	Cavolini di Bruxelles (primi mesi estivi)
Radicchio	Zucca Butternut	Spinaci novelli	Melone
Sedano	Cavolo nero	Zucchine	Anguria
Bietole	Cardi	Aglio fresco	Peperoni dolci
Finocchi	Scorza di cavolo	Cavolini di Bruxelles	Pomodori San Marzano
Zucca Butternut	Spinaci	Radicchio	Fichi d'India
Cavolfiore	<b>Frutta:</b>	<b>Frutta:</b>	<b>Frutta:</b>
<b>Frutta:</b>	Arance	Fragole	Fragole
Mele	Mandarini	Ciliegie	Ciliegie
Pere	Pere	Albicocche	Albicocche
Uva	Kiwi	Pesche	Pesche
Fichi	Clementine	Nettarine	Nettarine
Melograno	Banane	Ananas	Melone
Kiwi	Arance sanguigne	Fragole	Anguria
Arance	Pompelmi	Pere	Pere
Mandarini	Limoni	Lamponi	Limoni
Uva spina	Pere cotte	Mirtilli	Arance
Melone d'inverno			