

La lista della spesa della NutriWeek

- **Per le colazioni:** porridge istantaneo, crema di di mandorle e di nocciole senza zuccheri aggiunti, semi di chia, semi di girasole, semi di sesamo, pane di segale, fette biscottate integrali o di farro, marmellata senza zucchero aggiunto (albicocca, fragole, frutti di bosco), yogurt bianco intero, farro soffiato, muesli, noci pecan, noci, cioccolato fondente al 85%, cannella in polvere, farina di avena o 1 per pancakes, bicarbonato, latte vegetale di avena senza zucchero aggiunto, philadelphia, mandorle, tè verde, bianco, roibos o caffè normale o d'orzo o decaffeinato, infuso ai frutti di bosco o alle erbe.
- **Frutta:** avocado, mele, banane, mirtilli, nespole, fichi o prugne o albicocche o datteri secchi, noci brasiliane o pecan, anacardi.
- **Verdura e ortaggi:** erbe, lattuga, carote, spinaci, zucchine, soncino, insalata belga, scarola, radicchio, rucola, ravanelli, cipolle, spinacino crudo, pomodorini, finocchi, puntarelle, coste, patate normali o rosse
- **Cereali e derivati:** riso nero, farro, cous cous integrale, pasta integrale, riso basmati
- **Legumi:** ceci cotti, farina di ceci, fagioli cotti, piselli
- **Proteine animali:** gamberetti, uova, trancio di salmone, tonno o sgombro in barattolo di vetro, mozzarella, salmone affumicato, filetto di branzino, bocconcini di pollo, crescita.
- **Condimenti e alimenti extra:** capperi, olive, semi (chia, girasole, zucca, sesamo), olio EVO, paprika dolce e affumicata, pepe, origano, aceto di mele, curcuma, avocado, limone, pomodori secchi, menta basilico, timo, maggiorana, pinoli.

E' importante avere tutto pronto per Domenica 11 Giugno