

LISTA DELLA SPESA - METODO CMS

GRUPPO VERDURA E FRUTTA

Fatto	FRUTTA	Quantità
	arance	
	mele	
	banane	
	pere	
	kiwi	
	fragole	
	ciliegie	
	pesche	
	albicocche	
	meone	
	anguria	
	uva	

Fatto	VERDURA	Quantità
	insalata	
	pomodori	
	cetrioli	
	peperoni	
	melanzane	
	broccoli	
	cavolfiore	
	carote	
	porro	
	spinaci	
	bietole	
	zucca	

BEVANDE VEGETALI

	l. avena	
	l. soia	
	l. riso	
	l. mandorla	
	l. riso nocciola	
	l. cocco	

GRUPPO FONTI PROTEICHE

Fatto	CARNE MAGRA	Quantità
	fettine bovino	
	filetto bovino	
	svizzere bovino	
	maiale	
	fettine pollo	
	fettine tacchino	
	cosce pollo	
	coniglio	

Fatto	SALUMI	Quantità
	p. crudo DOP	
	bresaola DOP	
	p. cotto sgrassato	

Fatto	PESCE	Quantità
	orata	
	nasello	
	merluzzo	
	baccalà	
	salmone	
	p. spada	
	seppie	
	polpo	

Fatto	UOVA	Quantità
	gallina bio	

Fatto	LEGUMI	Quantità
	lenticchie	
	ceci	
	fagioli	
	piselli	
	fave	
	mix legumi	

GRUPPO CEREALI E DERIVATI E TUBERI

Fatto	PASTA E CEREALI	Quantità
	pasta integrale	
	orzo	
	farro	
	avena	
	riso integrale	
	quinoa	
	miglio	
	polenta	

Fatto	DERIVATI DEI CEREALI	Quantità
	farina integrale	
	pane integrale fresco	
	gallette riso/mais	
	fette segale integrale	

Fatto	PRODOTTI DA FORNO	Quantità
	biscotti integrali	
	crackers integrali	
	grissini integrali	
	brioche fresche	
	focaccia	

Fatto	TUBERI	Quantità
	patate	
	yucca	
	batata	
	topinambur	

GRUPPO LATTE E DRIVATI

	latte p.s. bio	
	latte intero bio	
	yogurt bianco bio	
	ricotta	
	robiola/ primo sale	
	parmigiano reggiano	

GRUPPO CONDIMENTI

Fatto	CONDIMENTI	Quantità
	olio extra verg.	
	olio cocco	
	burro bio	
	burro chiarificato	
	noci/nocciole	
	mandorle	
	semi	
	gomasio	

Fatto	SPEZIE ED ERBE	Quantità
	aglio/cipolla	
	rosmarino	
	prezzemolo	
	salvia	
	curry	
	zafferano	
	canella	

ALTRO

	sale grosso	
	sale fino	
	lievito in scaglie	
	miso	
	germe di grano	
	cacao amaro	

BEVANDE CALDE

	caffè	
	orzo solubile	
	the	
	infusi	
	camomilla	
	cicoria solubile	
Fatto	DOLCI	Quantità
	gelato artig.	
	cioccolato fond.	