

Elisabetta e Federica Pennacchioni

IL GOLOSO  
MANGIAR SANO

PRINTABLE FOR YOU



G R I B A U D O

# PASTI FREQUENTI

primavera/estate



## COLAZIONE

- Porridge freddo alle fragole
- Toast burro, frutta secca e marmellata
- Macedonia di frutta fresca
- Coppetta di yogurt e granola
- Frullato/smoothie



## PRANZO / PRIMI

- Panzanella
- Pennette al pomodoro fresco
- Farfalle alle verdure di stagione
- Pasta con le melanzane
- Insalata di riso freddo
- Pasta al pesto di fave e piselli
- Trofie con pesto di pistacchi e pomodorini
- Cuscus con verdure di stagione
- Bowl alla greca
- 5 cereali con rucola e pomodoro

## CENA / SECONDI E CONTORNI

- Caponata di verdure
- Bruschette con pomodorini
- Crocchette di zucchine
- Pakora con zucchine e carote
- Hummus con verdure di stagione e piadina
- Burritos farciti
- Verdure gratinate
- Peperoni ripieni
- Burger di legumi
- Plumcake salato
- Calzoni agli spinaci
- Curry di verdure
- Omelette farcite
- Polpette di quinoa con crema ai peperoni
- Farifrittata con verdure di stagione



# PASTI FREQUENTI

primavera/estate

## COLAZIONE

- 
- 
- 
- 
- 

## PRANZO / PRIMI

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## CENA / SECONDI E CONTORNI

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

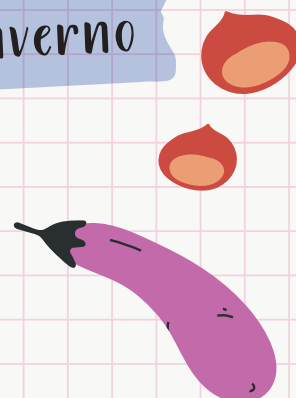


# PASTI FREQUENTI

autunno/inverno

## COLAZIONE

- Porridge d'avena con mele e cannella
- Torta alle mele
- Pan d'arancio
- Toast burro, frutta secca e marmellata
- Crostata ai lamponi

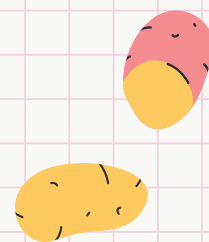


## PRANZO / PRIMI

- Tagliatelle al ragù di lenticchie
- Pasta con zucca e tofu croccante
- Maltagliati con legumi e castagne
- Pizzoccheri con verza e patate
- Cuscus di cavolfiore
- Penne con ragù di seitan
- Cannelloni con zucca e funghi
- Lasagne
- Pasta con salsa di pomodoro
- Minestrone alle verdure di stagione

## CENA / SECONDI E CONTORNI

- Polpettone di lenticchie e patate al forno
- Cotolette di zucca
- Carciofi ripieni
- Burger di legumi
- Tortini di lenticchie rosse e verdura
- Polpette ai funghi
- Vellutata di zucca
- Crema di funghi
- Hummus con verdure di stagione e piadina
- Farifrittata con verdure di stagione
- Zuppa mix di legumi
- Cavoletti impastellati al forno
- Omelette farcite
- Calzoni con erbe di campo
- Falafel



# PASTI FREQUENTI

autunno/inverno

## COLAZIONE

- 
- 
- 
- 
- 

## PRANZO / PRIMI

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## CENA / SECONDI E CONTORNI

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



CENA	PRANZO	COLAZIONE	
			LUNEDÌ
			MARTEDÌ
			MERCOLEDÌ
			GIOVEDÌ
			VENERDÌ
			SABATO





## GUIDA ALLA

## LISTA DELLA SPESA

## VERDURE

- Aglio - Cipolla
- Agretti
- Asparagi
- Barbabietole rosse
- Basilico fresco
- Biete
- Broccoli
- Carciofi
- Cardo
- Carote
- Cavoletti di Bruxel
- Cavolfiore
- Cavolo cappuccio
- Cetrioli
- Cicoria
- Cime di rapa
- Fagiolini
- Fave fresche
- Finocchio
- Funghi
- Insalata
- Melanzane
- Pannocchie
- Patate
- Patate dolci
- Peperoni
- Piselli freschi
- Pomodori
- Porri
- Prezzemolo
- Radicchio
- Ravanelli
- Rucola
- Sedano
- Spinaci
- Taccole
- Topinambur
- Verza
- Zucca
- Zucchine

## FRUTTA

- Albicocche
- Ananas
- Anguria
- Arance
- Avocado
- Banane
- Cachi
- Castagne
- Ciliegie
- Fichi
- Fichi d'India
- Frutti di bosco
- Kiwi
- Mandarini
- Mango
- Melagrane
- Mele
- Nespole
- Limoni
- Papaia
- Pere
- Pompelmo
- Prugne
- Uva

## SPEZIE

- Aglio in polvere
- Cannella
- Cipolla in polvere
- Curcuma
- Curry
- Erbe aromatiche
- Origano
- Pepe
- Peperoncino
- Sale
- Zenzero

## CONDIMENTI

- Aceto balsamico
- Maionese veg
- Olio evo
- Salsa di Soia
- Succo di limone
- Tahina



# LISTA DELLA SPESA

## SECCHI

- Albicocche secche
- Burro di frutta secca
- Ceci
- Datteri
- Fagiolini cannellini
- Fave decorticate
- Fichi secchi
- Frutta secca
- Funghi secchi
- Lenticchie
- Lenticchie rosse
- Semi oleosi

## CEREALI

- Avena in chicci
- Farro
- Grano saraceno
- Orzo
- Pasta fresca
- Pasta semola
- Riso basmati
- Riso integrale
- Riso Parboiled
- Riso venere

## COLAZIONE

- Biscotti
- Burro veg
- Caffè
- Cereali
- Fiocchi d'avena
- Marmellata

## SCATOLAME

- Capperi
- Carciofini sott'olio
- Funghi sott'olio
- Legumi cotti
- Olive
- Pomodori sott'olio
- Salsa pomodoro

## DOLCI

- Cioccolato fondente
- Gocce di cioccolato
- Lievito di birra
- Lievito per dolci
- Olio di semi
- Uvetta
- Zucchero

## I VEG

- Crema di cocco
- Granulato di soia
- Latte veg
- Panna di soia
- Polpette veg
- Seitan
- Tempeh
- Tofu

## X VEGETARIANI

- Grana
- Latte
- Mozzarella
- Ricotta
- Stracchino
- Uova
- Yougurt





# LISTA DELLA SPESA

## FARINE

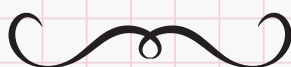
- Amido
- Farina 00
- Farina di ceci
- Farina integrale
- Farina tipo 2
- Fiocchi di patate
- Polenta

## PANETTERIA

- Crostini
- Fette biscottate
- Pane grattugiato
- Pane in cassetta
- Pane integrale
- Piadine

## SURGELATI

- Asparagi
- Carciofi
- Funghi
- Piselli
- Spinaci



## DETERSIVI

- Bagno
- Candeggina
- Lavastoviglie
- Lavatrice
- Pavimento
- Vetri

## CASA

- Carta igienica
- Sacchetti spazzatura
- Sale per lavastoviglie
- Spugne

## PERSONA

- Bagnoschiuma
- Crema corpo
- Crema mani
- Crema viso
- Dentifricio
- Filo interdentale
- Shampoo
- Spazzolino





# LISTA DELLA SPESA

## SECCHI

- 
- 
- 
- 
- 

## CEREALI

- 
- 
- 
- 

## COLAZIONE

- 
- 

## SCATOLAME

- 
- 
- 

## DOLCI

- 
- 
- 

## I VEG

- 
- 
- 

## X VEGETARIANI

- 
- 
-



# LISTA DELLA SPESA

## FARINE

- 
- 
- 

- 
- 
- 

- 
- 
- 

## PANETTERIA

- 
- 

- 
- 

- 
- 

## SURGELATI

- 
- 

- 
- 

- 
- 



## DETERSIVI

- 
- 

- 
- 

- 
- 

## CASA

- 
- 

- 
- 

- 
- 

## PERSONA

- 
- 
- 

- 
- 
- 

- 
- 
-