

# LISTA DELLA SPESA BASIC

per una settimana

Verdura	(fresca, surgelata e/o gastronomia) in abbondanza
Frutta secca	1 confezione
Frutta fresca	in abbondanza
Latte (*)	+/- 1 confezione
Yogurt (*)	+/- 4 vasetti
Legumi	(secchi, surgelati o in scatola) +/- 3-4 porzioni
Passata di pomodoro	1
Pesce	(fresco o surgelato) +/- 3 porzioni
Carne Bianca	+/- 2 porzioni
Carne Rossa	+/- 1 porzione
Formaggi	+/- 1 porzione
Affettati	+/- 1 porzione
Uova	+/- 2
Pasta (integrale o quella che preferisci)	>2 confezioni
Farina a piacere	1 confezione
Pane fresco a piacere	+/- 2-3 porzioni
Patate	+/- 2 porzioni
Galette o cracker	1 confezione
Alimenti per la colazione	es: fette biscottate, cereali etc.

*(\*) Possono essere di origine animale o veg e la porzione varia tantissimo in relazione ai gusti e all'alimentazione della persona - qualora i latticini vengano consumati a colazione, spuntino, merenda e anche per eventuali ricette chiaramente le porzioni aumentano notevolmente*

# COSE CHE POTREBBERO TORNARE UTILI

(e che magari hai già in casa)

---

Spezie  
Lievito  
Cereali vari da  
primo piatto

Pangrattato  
Cacao in polvere  
Cioccolato  
fondente

Zucchero  
Farine di Legumi

Marmellata

Semi (provane  
tipi diversi)

Gomasio

di tutti i tipi  
per dolci e salati  
(es riso  
integrale, farro,  
orzo etc.)

di qualunque tipo

(es farina di  
ceci, lenticchie  
etc)

quella che  
preferisci

(es semi di chia,  
di lino, di sesamo  
etc.)