






LISTA DELLA SPESA SALUTARE

CEREALI E PSEUDOCEREALI IN CHICCO

- ORZO MONDATO
- AVENA 
- RISO INTEGRALE (O BASMATI, THAI, VENERE, SELVATICO) 
- QUINOA 
- GRANO SARACENO 
- FARRO
- SEGALE
- MIGLIO 
- KAMUT, ECC.
- PASTA INTEGRALE di grani antichi o dei cereali sopra indicati
- PANE INTEGRALE O MULTI CEREALI (con pasta madre)

PROTEINE SALUTARI

- LEGUMI: CECI, CICERCHIE, FAGIOLI, LENTICCHIE, LUPINI, PISELLI, SOIA, ECC.
- DERIVATI DALLA SOIA (BIO) come tofu fermentato, tempeh, miso, yogurt di soia addizionato di Bifidi; bistecca di soia, edamame o fagioli di soia
- SEMI DI CANAPA
- PESCE IN PREFERENZA PESCATO E DI PICCOLA TAGLIA
- SGOMBRO, ACCIUGHE E SARDINE in scatole in salamoia o in olio extravergine
- CARNE E POLLAME BIO O DERIVANTI DA ANIMALI "RUSPANTI"
- UOVO BIO O PRODOTTE DA GALLINE "RUSPANTI"

GRASSI "BUONI"

- VERDURE E ORTAGGI DI STAGIONE tutti i tipi (non sono verdure le patate, i legumi e il mais)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- OLIVE VERDI E NERE
- SEMI O OLIO DI LINO E CANAPA
- AVOCADO
- GERME DI GRANO

SEMI OLEAGINOSI

- SEMI DI LINO E SEMI DI CHIA
- NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE, PISTACCHI, MACADAMIA, NOCI DI PECAN E NOCI DEL BRASILE, ECC.
- SEMI DI SESAMO, GOMASIO, CREMA TAHIN

- FUNGHI TUTTI I TIPI
- ALGHE: NORI, KUMBU, WAKAME, ARAME, DULSE

PROBIOTICI

- YOGURT
- KEFIR BIO
- CRAUTI E ALTRE VERDURE FERMENTATE
- MISO E ALTRI PRODOTTI A BASE DI SOIA FERMENTATI
- CREMA AMASAKE

ERBE SPEZIE CONDIMENTI

- CURCUMA, CURRY
- PREZZEMOLO, SEDANO
- MENTA, TIMO, MAGGIORANA, ORIGANO, BASILICO, ROSMARINO
- ALLIACAE AGLIO, CIPOLLA, PORRO, SCALOGNO, ERBA CIPOLLINA
- CANNELLA
- SALE IODATO O SALE MARINO INTEGRALE (scadenza entro l'anno)
- RADICE DI ZENZERO

BEVANDE DOLCI E FRUTTA

- CACAO FAVE, POLVERE, CIOCCOLATA FONDENTE (con almeno il 70% di cacao)
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE E FRUTTA ESSICCATA
- LIMONE anche per aromatizzare l'acqua
- TÈ VERDE Tutti i tipi, specie le varietà giapponesi: sencha, matcha, kukicha, bancha, ecc.
- ACQUA in preferenza da bottiglie di vetro