

Lista spesa menu dal 7 ottobre

CEREALI:

- 380 g di farro decorticato
- 50 gr di fiocchi di avena
- una tazza abbondante di miglio + 300 gr
- 300 gr di cereali in chicco (suggeriti riso basmati integrale e quinoa rossa)
- 350 gr di pasta corta integrale
- 150 gr di grano saraceno
- 150 gr di riso basmati integrale
- 2 tazze di riso integrale
- 300 gr di quinoa mista (rossa, gialla, nera)

VERDURE:

- 3 porri
- due mazzi di erbe
- 4 cipolla di tropea
- 1 cipolla a scelta
- 1 cipolla dorata
- 1 cipolla bianca
- 4 zucchina
- 2 teste aglio
- 1 peperone giallo
- 6/7 pomodorini secchi
- 20 pomodorini pachino +200 gr
- 7 carota
- 150 gr di spinacini
- 2 pomodori
- 1/2 zucca mantovana

FRUTTA:

- 1 avocado

FRUTTA SECCA/ESSICCATA:

- 2 cucchiari di mandorle
- 1 cucchiario di anacardi
- 30 gr di pinoli
- nocciole tostate tritate q.b.

LEGUMI:

- 300 gr fagiolini
- una tazza scarsa di lenticchie rosse decorticate
- 4 manciate di piselli (nella ricetta surgelati)

- 2 manciate di cicerchia decorticata
- ceci (in abbondanza)

VARIE:

- 1 confezione di pasta sfoglia veg
- 1 Cucchiario di lievito di birra in scaglie
- 3-4 cm di alga kombu
- bicarbonato
- non si compra ma ve lo indico: brodo vegetale (a litri ☺)

ERBE AROMATICHE:

- 35 foglie di basilico
- 4 foglie di menta a persona
- origano
- Prezzemolo
- 1 cucchiario di rosmarino o erbe di Provenza
- 6 foglie di salvia

DERIVATI:

- 3 panetti di tofu al naturale (circa 350 grammi)
- 3 cucchiari abbondanti di [Formaggio di anacardi](#)
- Maionese veg
- Pane grattugiato
- 3 fette di pane integrale meglio se autoprodotta
- 450 gr di farina di ceci

CONDIMENTI:

- Olio EVO
- Sale fino integrale
- Salsa di soja
- Gomasio
- aceto di mele

SEMI:

- un cucchiaino raso di semi di lino
- 1/2 tazza di semi di girasole

SPEZIE:

- Curcuma