

CEREALI

oltre al GRANO, è bello variare con:

- | | |
|------------------|------------|
| ● riso bianco | ● orzo |
| ● riso integrale | ● farro |
| ● riso ermes | ● sorgo |
| ● riso venere | ● miglio |
| ● mais | ● quinoa |
| ● grano saraceno | ● amaranto |
| ● segale | ● bulgur |
| ● avena | ● teff |

non solo sotto forma di pasta o chicco, anche soffiati, in fiocchi, in farina

LEGUMI

la fonte proteica più economica, sana e sostenibile

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| ● ceci (anche neri) | ● fagioli del diavolo |
| ● lenticchie (di tutti i colori) | ● cicerchia |
| ● fagioli borlotti | ● roveja |
| ● fagioli cannellini | ● fave |
| ● fagioli Spagna | ● piselli |
| ● fagioli all'occhio | ● lupini |
| ● fagioli neri | ● soia |
| ● fagioli rossi | ...quest'ultima include: |
| ● fagioli azuki | ● tofu |
| ● fagioli mung | ● tempeh |

secchi, già cotti, freschi, in farina, pasta, risoni, fiocchi e snack



FRUTTA SECCA

- mandorle
- arachidi
- nocciole
- anacardi
- noci
- noci Pecan

- noci di Brasile
- noci di Macadamia
- castagne
- pinoli
- pistacchi

al naturale, sotto forma di crema, in farina, speziata o ricoperta di cioccolato

SEMI OLEOSI

- chia
- canapa
- papavero
- zucca

- girasole
- sesamo
- lino

da aggiungere a insalate, zuppe, panature, ma anche in crema

FRUTTA DISIDRATATA

- datteri
- uvetta
- fichi

- albicocche
- prugne
- zenzero

ma anche: essicidata, liofilizzata, soffiata, in polvere e ricoperta di cioccolato

SNACK

- barrette
- biscotti
- energy balls
- mais tostato

- legumi tostati
- patatine
- cracker
- fave di cacao

dolci e salati in mancanza di fatto in casa fanno comodo



ALTRÒ:

- passata di pomodoro
- olio evo buono
- olio italiano da cucina
- olio di girasole
- olio di arachidi
- olio di semi di lino
- olio di sesamo
- panna da cucina
- tofu naturale e rosso
- confetture
- nocciolata
- sciroppo d'acero
- piadine
- alghe
- salsa soia
- miso
- spirulina
- spezzatino e granulare soia
- ceci cotti in barattolo
- borlotti cotti in barattolo
- cannellini cotti in barattolo
- piselli cotti in barattolo
- pomodori secchi
- carciofi sott'olio
- peperoni in barattolo
- olive
- spezie
- erbe aromatiche
- cioccolato
- olio di cocco
- lievito alimentare inattivo
- vaniglia
- zucchero
- panna da montare
- tremor tartaro
- bicarbonato
- veg maio
- sale grosso
- sale fino
- sfoglia per lasagne
- farine (cereali e legumi)
- lievito madre essiccato (con germe di grano attivo)
- lievito istantaneo
- caffè
- biscotti
- taralli
- merendine
- schiacciatine
- bevande vegetali:
- soia
- riso
- avena
- mandorle
- nocciole
- cocco

