

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

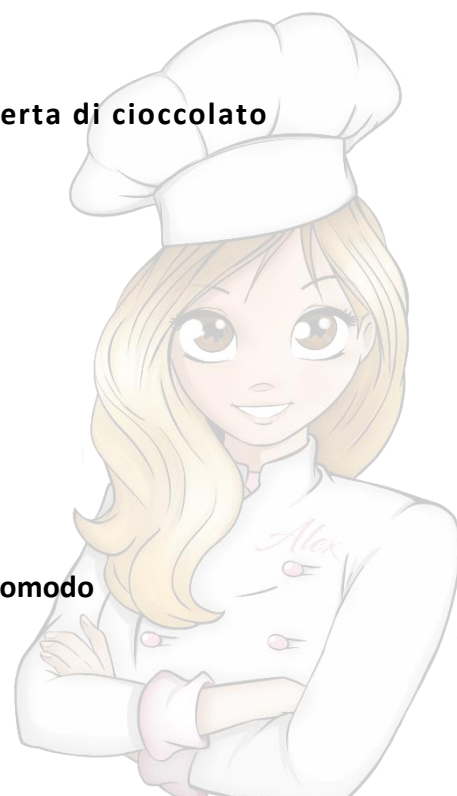
- datteri
- uvetta
- fichi
- albicocche
- prugne
- zenzero

ma anche: essiccata, 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



ALTRO:

- 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
 - cremor 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

