La lista della spesa

Frutta

Arance (20)
Ananas (1)
Avocado (1)
Banane (35)
Kiwi (8 - 10)
Limoni (2 - 3)
Mandarini (10)
Mele (30)
Pere (25)
Pompelmo (2)

Frutta disidratata

Cocco in scaglie (1 confezione da 250g)
Datteri (1 confezione da 250g)
Prugne secche (6)
Uvetta (1 confezione da 250g)

Noci e semi

Amaranto (100g)
Anacardi (30g)
Mandorle (50g)
Noci (50g)
Semi di papavero (2 cucchiai)

Verdura

Barbabietola rossa (1)
Broccolo (1 piccolo)
Capperi (20g)
Carote (1 Kg)
Cavolfiore (1 grande)
Cavolo nero (200g)
Cavolo cappuccio (1)
Cavolo rosso (1)
Finocchio (2 - 3)
Lattuga (500g - 1Kg)
Patate (3 medie)
Pomodori secchi (30)
Porri (200g)
Radicchio (1 piccolo)
Sedano (1 cespo)
Verza (1 piccola)
Zucca (300g)

Legumi

Fagioli cannellini (150g)

Altro

Basilico
Cannella
Dado vegetale senza glutammato (1 dado)