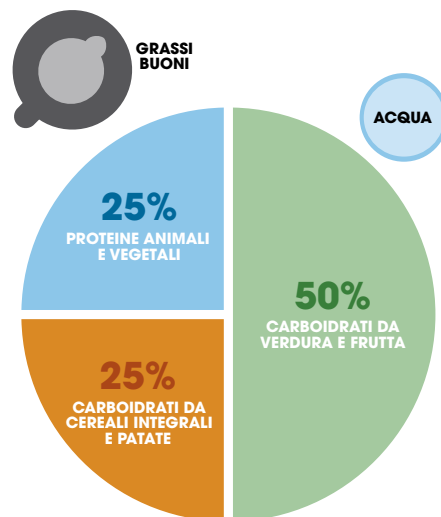


# La lista della spesa d'estate

Scegli gli **ingredienti** che preferisci dalla **lista della spesa** e componi il tuo **piatto unico estivo**, rispettando le proporzioni di **carboidrati da cereali, da verdure e proteine** indicate nell'immagine.

E se ti va, **condividi** le tue **ricette** su **Instagram** taggando **@casadivita**.



## CARBOIDRATI

da verdura e frutta

- pomodori
- zucchine
- cetrioli
- taccole
- fagiolini
- melanzane
- lattuga
- carote
- sedano
- ravanelli
- rucola
- cipolla
- spinacini
- bietole
- melone
- anguria
- pesche
- albicocche
- frutti di bosco
- ciliegie
- datteri
- mango
- avocado
- banane

## CARBOIDRATI

da cereali integrali o patate

- pasta integrale
- cous cous integrale
- riso (rosso, Venere, integrale, basmati)
- quinoa
- cereali in chicco e in fiocchi (es. avena, orzo, farro, grano saraceno)
- pane e panificati integrali
- patate
- farina integrale

## PROTEINE

animali e vegetali

- uova
- carne bianca (es: pollo, tacchino)
- carne rossa (es: manzo, vitello)
- pesce (es: calamari, ricciola, orata, sogliola, sgombro)
- legumi (es: fagioli, piselli)
- formaggi e latticini (es: feta, ricotta, yogurt)

## GRASSI BUONI

- olio extra vergine di oliva
- olive
- frutta secca (es: mandorle, noci)
- semi oleosi (es: semi di girasole)

## ALTRO

- erbe aromatiche (es: menta, rosmarino, basilico)
- composta di frutta
- spezie (es: vaniglia)
- bevanda vegetale (es: soia, riso, avena)