

# Lista della spesa

Non lasciarti spaventare **dalla lunghezza della lista della spesa!** Probabilmente hai già molti degli ingredienti in dispensa, alcuni sono opzionali e altri non dovrai acquistarli ogni settimana. Per sicurezza ho incluso tutto, ma non preoccuparti: **la spesa sarà più leggera di quanto sembri!** 😊

## Proteine e Affettati

- 2 filetti di merluzzo
- 50g di gamberi sgusciati
- 100g di prosciutto crudo o cotto (per piadipizza)
- 200g speck (per la lasagna)
- 500g petto di pollo
- 100g pancetta a fette
- 4 uova

## Latticini

- 200g ricotta
- 250g brie
- 50g mozzarella (per la piadipizza)
- 100g formaggio filante (per le crocchette)
- 200g feta
- 100g parmigiano grattugiato
- Parmigiano grattugiato extra
- 500ml latte intero
- 200ml panna da montare
- 300g di yogurt bianco
- Burro

## Legumi e Alternative Vegetali

- 250g ceci secchi o in scatola (per falafel e insalata)
- Farina di ceci (per i falafel)

## Verdure e Ortaggi

- 3 peperoni
- 5 zucchine
- 4 carote
- 3 cipolle
- 2 pomodori maturi
- 1 confezione di pomodorini ciliegini
- ½ cavolfiore o broccoli
- 4 limoni
- 1 avocado
- Aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo fresco
- Basilico fresco
- 1kg di patate

## Frutta e Frutta Secca

- Frutti di bosco
- Noci
- Mandorle

## Pane e Cereali

- 2-3 piadine
- Pane casereccio (per bruschette)
- Crostini
- Pasta corta (per il pesto di zucchine)
- 250g lasagne fresche
- Noodles di riso o soba
- Quinoa
- Riso basmati



- Farina 00 (120+50)
- 50g farina di riso
- 100g farina di cocco
- Semi di sesamo tostati

### *Prodotti in Scatola e Condimenti*

- 1 barattolo di passata di pomodoro
- 200ml latte di cocco
- 1 barattolo di miele o sciroppo d'acero
- 200g biscotti secchi
- 1 tavoletta di cioccolato fondente
- 1 foglio di gelatina
- 200g gocce di cioccolato
- Cacao amaro in polvere
- Zucchero a velo
- Zucchero di canna
- Lievito per dolci
- Bicarbonato di sodio
- Olio extravergine d'oliva
- Olio di semi o di sesamo
- Aceto balsamico (opzionale per le bruschette)
- Estratto di vaniglia

- Vino bianco (opzionale per le scaloppine)

### *Spezie e Aromi*

- Curry
- Peperoncino (opzionale per i noodles)
- Salsa di soia
- Curcuma
- Coriandolo fresco
- Cumino
- Paprika dolce
- Origano
- Sale e pepe
- Zucchero
- Zenzero fresco o in polvere
- Timo fresco o essiccato
- Noce moscata

### *Accessori per la Cucina*

- Spiedini di legno

### *Suggerimenti per la Spesa:*

**Acquista le verdure fresche a inizio settimana** e conserva quelle più resistenti per i giorni successivi.

**Prepara in anticipo alcuni piatti**, come i falafel e la lasagna, per risparmiare tempo.

**Avrai già dolci e lasagne pronti per la settimana successiva**, riducendo la spesa e il tempo in cucina.

**Compra prodotti in offerta o in formato famiglia** per ridurre il budget e ottimizzare la spesa.