

Nutrizione Sana

Lista della spesa per quattro persone

Frutta e Verdura:

2 kg di mele
2 kg di banane
2 kg di arance
2 kg di pomodori
2 kg di carote
2 kg di patate
2 lattughe
2 cetrioli
2 peperoni
2 cipolle

Prodotti Lattiero-Caseari:

2 litri di latte
1 confezione di yogurt grande
400 g di formaggio

Carne, Pesce e Uova:

1 kg di pollo
1 kg di carne macinata
8 uova
500 g di pesce fresco o surgelato

Pasta, Pane e Cereali:

1 kg di pasta
1 kg di riso
1 pacco di pane integrale
1 confezione di cereali per la colazione