

Nutrizione Sana

Lista della spesa settimanale per due persone con relative quantità

Frutta e Verdura:

2 kg di mele
1 kg di banane
1 kg di arance
1 kg di pomodori
1 kg di carote
1 kg di patate
1 lattuga
1 cetriolo
1 peperone
1 cipolla

Prodotti Lattiero-Caseari:

1 litro di latte
1 confezione di yogurt
200 g di formaggio

Carne, Pesce e Uova:

500 g di pollo
500 g di carne macinata
4 uova

Pasta, Pane e Cereali:

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