

# Nutrizione Sana

Lista della spesa settimanale per una persona con relative quantità

Lattuga (2 capi)  
Pomodori (6)  
Cetrioli (2)  
Pollo (4 petti)  
Mele (3)  
Spaghetti (400g)  
Pomodori freschi (8)  
Basilico (1 mazzo)  
Parmigiano (200g)  
Verdure miste (800g)  
Hamburger di tacchino (2)  
Patate dolci (2)  
Salmone (4 filetti)  
Riso integrale (800g)  
Quinoa (200g)  
Spinaci (1 mazzo)  
Avocado (4)  
Feta (200g)  
Tonno in scatola (2 scatole)  
Olive nere (100g)  
Sandwich bread (16 fette)  
Prosciutto cotto (200g)  
Formaggio (200g)  
Patatine al forno (1 sacchetto)  
Pancetta (200g)  
Gamberetti (400g)  
Cipolla rossa (4)  
Polpettone (1 kg)  
Patate (8)  
Pizza crust (1)  
Mozzarella (200g)