

Lunedì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Albicocche	g	200
------------	---	-----

Pranzo

Maltagliati ai ceci

Pasta di semola ()	g	60
Ceci in scatola	g	100
Acciuga o alice sott'olio	g	4
Pomodori pelati	g	40
Rosmarino fresco	-	qb
Grana grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Insalata di lattuga, pomod., cetrioli

Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	70
Cetrioli	g	70
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pane comune (tipo 1)	g	40
Fichi	g	200

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali		1 fetta
Marmellata tipo frutta viva		1 cucch. da caffè

Cena

Filetti di Dentice impanati al forno

Dentice (F)	g	140
Uovo di gallina	-	qb
Pangrattato	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Bieta saltata in padella

Bieta lessata	g	400
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva		1,5 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	40
Ananas	g	200

Martedì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Ciliege	g	160
---------	---	-----

Pranzo

Risotto alle verdure

Riso ()	g	70
Carote ()	g	50
Zucchine ()	g	50
Fagiolini freschi ()	g	50
Rughetta o Rucola	g	15
Pecorino grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Pomodori al basilico

Pomodori da insalata	g	310
Basilico	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	40
Albicocche	g	160

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza	
Zucchero	1 cucch. da caffè	
Fette biscottate ai cereali	2 fette	
Marmellata tipo frutta viva	2 cucch. da caffè	

Cena

Filetto ai peperoni

Vitellone filetto (P)	g	125
Peperoni rossi ()	g	140
Yogurt bianco magro	g	50
Cipolle ()	-	qb
Farina di frumento 00	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Fagiolini saltati in padella

Fagiolini freschi	g	260
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	35
Albicocche	g	160

Mercoledì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Ciliege	g	200
---------	---	-----

Pranzo

Trenette al pesto genovese

Pasta di semola	g	85
Basilico	g	12
Pinoli	g	3
Aglione	-	qb
Pecorino grattugiato	g	3
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Insalata di Boemia

Lattuga a cappuccio	g	60
Carote crude	g	100
Cipolle crude	g	15
Aceto	-	qb
Pomodori pelati	g	60
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Fichi	g	200

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata tipo frutta viva	1 cucch. da caffè

Cena

Filetti di Persico in salsa

Persico (P)	g	175
Capperi sott'aceto	g	5
Acciuga o alice sott'olio	g	4
Farina di frumento 0	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Zucchine al pomodoro

Zucchine ()	g	350
Pomodori maturi ()	g	70
Cipolle ()	-	qb
Basilico	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	40
Albicocche	g	200

Giovedì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Albicocche	g	150
------------	---	-----

Pranzo

Penne all'ortolana

Pasta di semola	g	85
Melanzane	g	50
Zucchine ()	g	50
Carote ()	g	50
Pomodori pelati	g	50
Basilico	-	qb
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Pomodori al basilico

Pomodori da insalata	g	270
Basilico	g	5
Olio extravergine d'oliva		1 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	25
Fichi	g	150

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali		1 fetta
Marmellata tipo frutta viva		1 cucch. da caffè

Cena

Scaloppe al prezzemolo

Vitellone magro fesa (P)	g	135
Prezzemolo	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Farina di frumento 00	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Melanzane al pomodoro

Melanzane	g	250
Pomodori maturi ()	g	60
Cipolle ()	-	qb
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva		1,5 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	60
Fichi	g	150

Venerdi 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Banane	g	150
--------	---	-----

Pranzo

Pasta con i pomodorini

Pasta di semola	g	85
Pomodori ciliegino ()	g	70
Basilico	-	qb
Origano fresco	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Fagiolini in salsa fresca

Fagiolini freschi	g	300
Pomodori pelati	g	80
Cipolle crude	-	qb
Olive nere conservate	g	10
Erba Cipollina	-	qb
Limone (succo)	-	qb
Mentuccia	-	qb
Capperi sott'aceto	g	5
Peperoncino piccante	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Pane comune (tipo 1)	g	40
Peschenoci senza buccia	g	200

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata tipo frutta viva	1 cucch. da caffè

Cena

Mozzarella light con pesche e menta

Mozzarella di vacca light	g	125
Peschenoci senza buccia	g	200
Prezzemolo	-	qb
Menta	-	qb
Peperoncino piccante	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Insalata di lattuga, pomod, cetrioli

Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	70
Cetrioli	g	70
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Peschenoci senza buccia	g	200

Sabato 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Pesche senza buccia	g	210
---------------------	---	-----

Pranzo

Insalata di riso

Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S)	g	70
Pomodori maturi crudi	g	40
Cetrioli	g	40
Sedano crudo	g	40
Carote crude	g	40
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Insalata di lattuga,carote,sedano

Lattuga a cappuccio	g	60
Carote crude	g	80
Sedano crudo	g	80
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	30
Peschenoci senza buccia	g	210

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza	
Zucchero	1 cucch. da caffè	
Fette biscottate ai cereali	2 fette	
Marmellata tipo frutta viva	2 cucch. da caffè	

Cena

Coniglio al vino bianco

Coniglio carne magra (U)	g	145
Vino da pasto bianco	-	qb
Brodo di dado	-	qb
Aglione	-	qb
Rosmarino fresco	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Verdure alla campagnola

Melanzane	g	80
Patate ()	g	70
Peperoni rossi e gialli ()	g	80
Pomodori maturi ()	g	70
Cipolle ()	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Peschenoci senza buccia	g	210

Domenica 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Pesche senza buccia	g	150
---------------------	---	-----

Pranzo

Gnocchi al ragù di funghi porcini

Gnocchi con patate	g	210
Funghi porcini freschi o surgelati	g	100
Aglione	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Grana grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Cavolo verde alla campagnola

Cavolo cappuccio verde lessato	g	350
Pomodori pelati	g	60
Cipolle ()	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Peschenoci senza buccia	g	150

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata tipo frutta viva	1 cucch. da caffè

Cena

Bresaola e rucola

Bresaola	g	70
Rughetta o Rucola	g	15
Parmigiano a scaglie	g	10

Insalata di Boemia

Lattuga a cappuccio	g	60
Carote crude	g	100
Cipolle crude	g	15
Aceto	-	qb
Pomodori pelati	g	50
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	65
Melone estivo	g	180

Pesi e dosaggi (cucchiaini ultima generazione)

1 cucchiaino da caffè (2,5 ml) equivale a	1 cucchiaio da minestra equivale a
5 gr circa di Zucchero (colmo)	9 gr circa di Zucchero (raso)
2,5 gr " " Olio	13 gr " " Zucchero
5 gr " " Marmellata (raso)	10 gr " " Olio
8 gr " " Marmellata (poco colmo)	14 gr " " Panna per cucinare
4 gr " " Cacao in polvere (colmo)	8 gr " " Riso (colmo)
Altri alimenti	14 gr " " Marmellata (raso)
7/8 gr 1 Fetta biscottata	7 gr " " Formaggio grat.(raso)
2/3 gr 1 Filetto di Acciuga	10 gr " " Formaggio grat.(colmo)
150 gr 1 Bicchiere da vino	

Ricette

MALTAGLIATI AI CECI

In un tegame capiente far soffriggere 2 filetti di acciughe e con l'aiuto di una forchetta ridurli a poltiglia. Aggiungere il pomodoro, i ceci scolati, il rosmarino e l'acqua per la cottura della pasta. far cuocere per circa 10 min (in caso si utilizzano ceci secchi, già ammollati far cuocere per circa 1 ora). Aggiungere i maltagliati e portarli a cottura. Servire con una spolverata di grana. NB Se vengono utilizzati ceci secchi il peso di questi dovrà essere di circa un terzo di quelli in scatola e dovranno essere messi in ammollo la sera precedente.

FILETTI DI DENTICE IMPANATI AL FORNO

Accendere il forno e regolare la temperatura sui 200°C. nel frattempo passare i filetti prima nella farina, poi in un uovo sbattuto ed infine nel pane grattugiato. disporli nei vassoi da forno col fondo bucherellato che non fa attaccare i cibi. Cuocere per circa 15-20 minuti (a seconda dello spessore dei filetti), girandoli una volta. Toglierci dal forno, disporli sul piatto di portata, salare moderatamente e condire con olio extravergine. NB al posto dell'uovo si può utilizzare il succo di mela o birra.

RISOTTTO ALLE VERDURE

Pulire e tagliare carote, zucchine e fagiolini a dadini piccoli. Tritare la cipolla e la rucola. imbiondire l'aglio e la cipolla con l'olio in una padella larga ed aggiungere il riso, farlo tostare. Versare le verdure ed un mestolo di acqua bollente giustamente salata. continuare ad aggiungere acqua bollente a mestoli fino a cottura ultimata del riso. Aggiungere la rucola, mischiare, spolverare con pecorino e servire.

POMODORI AL BASILICO

Per questa ricetta utilizzate i pomodori grandi rotondi, tipo pomodoro bistecca, dopo averli lavati ed asciugati tagliarli a fette di circa 5/7 mm, disporre le fette sui piatti di portata, irrorarle con l'olio a filo, e cospargerle con basilico fresco.

FILETTO AI PEPERONI

Mettere il filetto in un piatto fondo, salarlo, peparlo e lasciarlo riposare per mezzora. affettare sottile la cipolla, lavare, pulire i peperoni e tagliarli a striscioline. In una padella antiaderente scaldare l'olio, unire la carne e farla saltare a fuoco vivace per un paio di minuti. Metterla da parte e tenerla in caldo. nella stessa padella mettere la cipolla, i peperoni e cuocere a fuoco moderato per cinque min. Amalgamare la farina allo yogurt, versare il tutto sulle verdure e lasciare per altri dieci minuti. Due minuti prima di togliere da fuoco unire la carne, mescolare bene e servire caldo.

FAGIOLINI SALTATI IN PADELLA

Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. lavarli accuratamente sotto acqua corrente. Cuocerli per 20 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata, a pentola scoperta per evitare che ingialliscano. far rosolare l'aglio con l'olio in una padella ed eliminarlo, aggiungere i fagiolini. Far saltare per qualche minuto mescolando accuratamente e servire.

TRENETTE AL PESTO GENOVESE

Lavate e asciugate le foglie di basilico, mondate l'aglio. Mettete il basilico, l'aglio, i pinoli ed un pizzico di sale in un mortaio di marmo. Schiacciate con un pestello fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite i formaggi e, sempre rimestando, diluire con l'olio versato a filo. Fate cuocere, al dente, la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta e mettetela in un piatto, con un pò della sua acqua di cottura. Conditela con il pesto e mescolatela con cura. servitela immediatamente.

Ricetta depositata alla camera di Commercio di Genova per 100 gr di pesto

Basilico 25/35 % 35 gr
Olio extra vergine 30/35 % 30 gr
Formaggio Parmigiano 15/20 % 18 gr
Pecorino sardo 5/10 % 7 gr
Aglio 1/5 % 1 gr
Pinoli 7/10 % 8 gr
Sale grosso 1/2 % 1 gr

INSALATA DI BOEMIA

Mondare, lavare e scolare la lattuga, tagliarla a listarelle. Pelare il cipollotto, privarlo della parte verde più dura, lavarlo e tagliarlo alla metà in senso verticale e quindi a fettine sottili. Spuntare le carote, pelarle e grattugiarle alla julienne. Preparare la salsa per condire l'insalata. far scottare il pomodoro in un tegamino con acqua in ebollizione; scolarlo, pelarlo, privarlo dei semi e dell'acqua di vegetazione e frullano. mettere in una ciotola il sale, il pepe e l'aceto; mescolare con un cucchiaino di legno per sciogliere completamente il sale; aggiungere l'olio e battere gli ingredienti con una forchetta, finché saranno ben emulsionati. Unire la polpa di pomodoro frullata e farla incorporare bene. Distribuire nel piatto di portata la lattuga, il cipollotto, le carote grattugiate, condire con la salsa preparata e servire.

PESCE PERSICO IN SALSA

Infarinare i filetti di pesce persico. In una padella versate l'olio, unite i filetti di pesce persico, fateli rosolare da ambo le parti, irrorate con il vino e fate evaporare. tritate i capperi insieme alle acciughe e uniteli al pesce. fate cuocere ancora per qualche minuto, poi spolverizzate di prezzemolo, servire

ZUCCHINE AL POMODORO

Far scottare i pomodori in acqua bollente, pelarli, privarli dei semi, tritarli grossolanamente e tenerli da parte. Affettare finemente la cipolla e farla appassire in un tegame antiaderente con un cucchiaino di olio, a fuoco dolce. Aggiungere i pomodori tritati, un pizzico di sale eventuale pepe e far restringere la salsa a fuoco vivace per 5-6 minuti. spuntare le zucchine, lavarle e tagliarle a fettine in una padella antiaderente, far imbiondire lo spicchio d'aglio con l'olio rimasto; aggiungere le zucchine. un pizzico di sale se consentito e farle rosolare, a fuoco moderato, per 3 minuti circa. Aggiungere la salsa di pomodoro, mescolare delicatamente e continuare la cottura per 10 10-12 minuti. Qualche minuto prima di togliere le zucchine dal fuoco, mescolarvi il prezzemolo e il basilico tritati. Servirle calde.

PENNE ALL'ORTOLANA

Lavare spuntare e tagliare a listarelle la melanzana, disporla poi in uno scolapasta cosparsa con del sale per circa 30 minuti. Nel frattempo lavate spuntate e tagliate a listarelle le zucchine e le carote, lavate i pomodori e scottateli in acqua bollente per alcuni secondi, quindi scolateli spellateli e privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione e tritateli. pulite la cipolla e tritatela, mettetela in un casseruola con l'olio e fatela appassire poi eliminatela se non consentita, quindi aggiungete la melanzana e la zuccina e le carote fate rosolare il tutto. Aggiungete poi i pomodori, il sale e fate cuocere il tutto per 10 minuti. Nel frattempo in una casseruola portate ad ebollizione dell'acqua salata e fate cuocere la pasta. Non appena la pasta sarà cotta scolatela e versatela nella padella con il condimento, aggiungete il basilico precedentemente lavato e spolverizzate con il formaggio quindi servite.

SCALOPPE AL PREZZEMOLO

Battete e infarinate le fettine, tritate il prezzemolo e l'aglio. In una padella mettete l'olio e fatelo intiepidire, unite l'aglio e una parte di prezzemolo. aggiungete le scaloppine e fatele rosolare da ambo i lati a fuoco vivace. Versate il vino bianco e continuate la cottura a calore moderato. salate, pepate e aggiungete il rimanente prezzemolo.

MELANZANE AL POMODORO

Tagliare le melanzane con la buccia e metterle in abbondante acqua fredda. dopo un ora affettare la cipolla e metterla a rosolare con olio e l'aglio. Eliminate l'aglio e aggiungere le melanzane scolate ben benne. Lasciar insaporire per una decina di minuti e aggiungere i pelati o i pomodori freschi tagliati a pezzetti. Salare e completare la cottura a fuoco moderato per circa 30 minuti, aggiungere un pò di acqua se necessario.

PASTA CON I POMODORINI

Mettete nel frullatore i pomodorini lavati con olio, origano e basilico e frullate fino ad ottenere un composto cremoso. Mettete il preparato in una casseruola, salate e fate cuocere a fiamma vivace per 15 minuti circa. lessate la pasta (utilizzate preferibilmente pasta corta) in acqua bollente salata, scolatela al dente e unite il sugo.

FAGIOLINI IN SALSA FRESCA

Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli al vapore per dieci minuti con acqua e aceto. sbollentate per pochi istanti i pomodori in acqua bollente; scolateli e pelateli. divideteli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione; tritate grossolanamente la polpa e mettetela in una ciotola. Tritate le olive, i capperi e le erbe aromatiche e amalgamate il trito ottenuto alla polpa dei pomodori. Mondate e tagliate i cipollotti a rondelle e metteteli nella ciotola con i pomodori. Insaporite il tutto con eventuale peperoncino, l'olio, il succo di limone e il sale. Tagliate a metà i fagiolini che nel frattempo si saranno raffreddati, conditeli con la salsa di pomodoro e metteteli in frigorifero fino al momento di servirli. prima di portarli in tavola, decorateli con le fettine di limone.

MOZZARELLA LIGHT CON PESCHE E MENTA

Tagliate a fettine sottili la mozzarella, dopo averla fatta scolare per bene, ed una pescanoce. Tritate bene la menta, il prezzemolo, il peperoncino se consentito e l'olio in un mixer. Disponete le fettine di mozzarelle in un piatto alternate con le fettine della pescanoce. condite con il pesto ed aggiungete qualche fogliolina di menta e prezzemolo avanzato.

GNOCCHI CON RAGU' DI FUNGHI PORCINI

Pulire i funghi porcini privandoli della parte terrosa e dura, lavarli rapidamente in acqua fredda, scolarli, asciugarli delicatamente con un canovaccio e tagliarli a fettine. mettere l'olio in una padella e farvi appassire l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato; aggiungere i funghi a fettine e farli rosolare per 2-3 minuti circa; insaporire con un pizzico di sale e pepe e cospargerli con il prezzemolo lavato e tritato. In una pentola portare ad ebollizione abbondante acqua, salarla e farvi cuocere gli gnocchi; scolarli appena vengono a galla e condirli con il ragù di funghi e con il formaggio grana grattugiato e servirli caldi.

Preparazione gnocchi fatti in casa

Per ogni cento grammi di gnocchi impiegare

25 grammi di farina tipo 0

70/75 grammi di patate lessate.

Lavare le patate, metterle in una casseruola, coprirle con abbondante acqua fredda e portare ad ebollizione far cuocere le patate per 20-25 minuti circa finché diventeranno tenere. scolare le patate, privarle della buccia, passarle nello schiacciapatate e lasciarle intiepidire. Setacciare la farina sulla spianatoia, disporre a fontana, mettervi al centro le patate passate ed un pizzico di sale; impastare rapidamente gli ingredienti e lavorare per qualche minuto ottenendo un impasto di giusta consistenza. formare dei bastoncini dello spessore di cm 1,5 arrotolandoli sulla spianatoia infarinata, tagliarli a tronchetti della lunghezza di 2 cm circa, schiacciarli leggermente con il pollice sulla spianatoia infarinata e distribuiteli tenendo gli gnocchi separati uno dall'altro NB. Usare farina di riso in caso di intolleranza al glutine.

CAVOLO VERDE ALLA CAMPAGNOLA

Eliminate le foglie più dure del cavolo poi affettatelo grossolanamente e lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente, affettare la cipolla e metterla a rosolare con olio . Aggiungere il cavolo e lasciar insaporire per qualche minuto e aggiungere i pelati tagliati a pezzetti. Salare e cuocere a fuoco moderato, aggiungere un pò di acqua se necessario.

Lista spesa 1° settimana

Latte e Yogurt

Latte di vacca parz. scremato	1400 g	1 litro e mezzo
Yogurt bianco magro	50 g	0.4 Vasetti

Cereali

Fiocchi di frumento vitaminizzati	245 g	1 Scatola
Pasta di semola	315 g	
Pane comune (tipo 1)	490 g	
Fette biscottate ai cereali	72 g	
Pangrattato	q.b	
Riso	70 g	
Farina di frumento 00	q.b	
Farina di frumento 0	q.b	
Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S)	70 g	
Gnocchi con patate	210 g	

Verdure

Pomodori pelati	340 g	
Lattuga a cappuccio	300 g	
Pomodori da insalata	720 g	
Cetrioli	180 g	
Bieta	400 g	
Aglio	q.b	
Carote	100 g	
Zucchine	450 g	
Fagiolini freschi	610 g	
Rughetta o Rucola	30 g	
Basilico	17 g	
Peperoni rossi	140 g	
Cipolle	q.b	
Carote crude	320 g	
Cipolle crude	30 g	
Prezzemolo	q.b	
Pomodori maturi	240 g	
Melanzane	380 g	
Pomodori ciliegino	70 g	
Erba Cipollina	q.b	
Mentuccia	q.b	
Menta	q.b	
Sedano crudo	120 g	
Patate	70 g	
Peperoni rossi e gialli	80 g	
Funghi porcini freschi o surgelati	100 g	
Cavolo cappuccio verde	350 g	

Legumi

Ceci in scatola	100 g	
-----------------	-------	--

Carne

Vitellone filetto	125 g	
Vitellone magro fesa	135 g	
Coniglio carne magra	145 g	

Pesce

Dentice	140 g	
Persico	175 g	
Acciuga o alice sott'olio	8 g	

Salumi

Bresaola	70 g	
----------	------	--

Uova

Uovo di gallina	q.b	
-----------------	-----	--

Formaggi

Grana grattugiato	14 g
Pecorino grattugiato	10 g
Parmigiano grattugiato	14 g
Mozzarella di vacca light	125 g
Parmigiano a scaglie	10 g

Frutta fresca e secca

Albicocche	870 g
Fichi	700 g
Ananas	200 g
Ciliege	360 g
Banane	150 g
Limone (succo)	q.b
Peschenoci senza buccia	1170 g
Pesche senza buccia	360 g
Melone estivo	180 g
Pinoli	3 g
Olive nere conservate	10 g

Altri Alimenti

Rosmarino fresco	q.b
Tè Verde (tazza)	7 Tazze
Zucchero	35 g
Marmellata tipo frutta viva	72 g
Pepe nero	q.b
Aceto	q.b
Capperi sott'aceto	10 g
Origano fresco	q.b
Peperoncino piccante	q.b
Brodo di dado	q.b

Olio e grassi

Olio extravergine d'oliva	235 g
---------------------------	-------

Bevande

Vino da pasto bianco	q.b
----------------------	-----

NB: I pesi sono al netto dello scarto