

Lunedì 1° Settimana

Colazione

Yogurt alla frutta magro	g	125
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

Spuntino

Albicocche	g	160
------------	---	-----

Pranzo

Maltagliati ai ceci

Pasta di semola ()	g	75
Ceci in scatola	g	100
Acciuga o alice sott'olio	g	4
Pomodori pelati	g	80
Rosmarino fresco	-	qb
Grana grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Fettina di vitellone in padella

Vitellone magro noce (P)	g	85
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

Insalata di lattuga, pomod, cetrioli

Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	80
Cetrioli	g	80
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	40
Mele senza buccia	g	150

Merenda

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

Cena

Filetti di Dentice impanati al forno

Dentice (F)	g	105
Uovo di gallina	-	qb
Pangrattato	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

Bieta saltata in padella

Bieta lessata	g	400
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Ananas	g	160
Pane comune (tipo 1)	g	180

Martedì 1° Settimana

Colazione

Yogurt alla frutta magro	g	125
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

Spuntino

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

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	

Filetti di Spigola al marsala

Filetti di Spigola d'allevamento (U)	g	95
Aglione	-	qb
Marsala tipico	-	qb
Limone (succo)	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

Pomodori al basilico

Pomodori da insalata	g	310
Basilico	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	70
Mele senza buccia	g	150

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Filetto ai peperoni

Vitellone filetto (P)	g	80
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	
Albicocche	g	160
Pane comune (tipo 1)	g	180

Mercoledì 1° Settimana

Colazione

Yogurt alla frutta magro	g	125
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

Spuntino

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

Pranzo

Trenette al pesto genovese

Pasta di semola	g	105
Basilico	g	12
Pinoli	g	3
Aglione	-	qb
Pecorino grattugiato	g	3
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Prosciutto crudo

Prosciutto crudo magro	g	50
------------------------	---	----

Insalata di Boemia

Lattuga a cappuccio	g	70
Carote crude	g	110
Cipolle crude	g	15
Aceto	-	qb
Pomodori pelati	g	70
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	60
Mele senza buccia	g	150

Merenda

Fragole	g	160
---------	---	-----

Cena

Filetti di Persico in salsa

Persico (P)	g	105
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	1 cucch. da minestra	

Zucchine al pomodoro

Zucchine ()	g	290
Pomodori maturi ()	g	80
Cipolle ()	-	qb
Basilico	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. minestra	
Albicocche	g	160
Pane comune (tipo 1)	g	175

Giovedì 1° Settimana

Colazione

Yogurt alla frutta magro	g	125
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

Spuntino

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

Pranzo

Penne all'ortolana

Pasta di semola	g	105
Melanzane	g	50
Zucchine ()	g	50
Carote ()	g	50
Pomodori pelati	g	60
Basilico	-	qb
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Filetti di Triglia al forno

Triglia (F)	g	105
Limone (succo)	-	qb
Origano secco macinato	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

Pomodori al basilico

Pomodori da insalata	g	290
Basilico	g	5
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Mele senza buccia	g	150

Merenda

Fragole	g	150
---------	---	-----

Cena

Scaloppe al prezzemolo

Vitellone magro fesa (P)	g	90
Prezzemolo	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Farina di frumento 00	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

Melanzane al pomodoro

Melanzane	g	270
Pomodori maturi ()	g	80
Cipolle ()	-	qb
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Fichi	g	150
Pane comune (tipo 1)	g	195

Venerdi 1° Settimana

Colazione

Yogurt alla frutta magro	g	125
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

Spuntino

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Pranzo

Pasta con i pomodorini

Pasta di semola	g	105
Pomodori ciliegino ()	g	150
Basilico	-	qb
Origano fresco	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Petto di tacchino in padella

Petto di tacchino (AP)	g	115
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	

Fagiolini in salsa fresca

Fagiolini freschi	g	260
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	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Peschenoci senza buccia	g	160

Merenda

Mele senza buccia	g	150
-------------------	---	-----

Cena

Mozzarella light con pesche e menta

Mozzarella di vacca light	g	40
Peschenoci senza buccia	g	160
Prezzemolo	-	qb
Menta	-	qb
Peperoncino piccante	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

Insalata di lattuga, pomod, cetrioli

Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	80
Cetrioli	g	80
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Peschenoci senza buccia	g	160
Pane comune (tipo 1)	g	155

Sabato 1° Settimana

Colazione

Yogurt alla frutta magro	g	125
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

Spuntino

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

Pranzo

Insalata di riso

Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S)	g	80
Pomodori maturi crudi	g	40
Cetrioli	g	40
Sedano crudo	g	40
Carote crude	g	40
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Formaggio fresco

Caciottina fresca	g	50
-------------------	---	----

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	140
Peschenoci senza buccia	g	210

Merenda

Albicocche	g	210
------------	---	-----

Cena

Coniglio al vino bianco

Coniglio carne magra (U)	g	115
Vino da pasto bianco	-	qb
Brodo di dado	-	qb
Aglione	-	qb
Rosmarino fresco	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	

Verdure alla campagnola

Melanzane	g	80
Patate ()	g	100
Peperoni rossi e gialli ()	g	100
Pomodori maturi ()	g	60
Cipolle ()	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Peschenoci senza buccia	g	210
Pane comune (tipo 1)	g	95

Domenica 1° Settimana

Colazione

Yogurt alla frutta magro	g	125
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	30

Spuntino

Pesche senza buccia	g	140
---------------------	---	-----

Pranzo

Gnocchi al ragù di funghi porcini

Gnocchi con patate	g	220
Funghi porcini freschi o surgelati	g	130
Aglione	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Grana grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Palombo al prezzemolo

Palombo (U)	g	110
Aglione	-	qb
Cipolle ()	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Limone (succo)	-	qb
Brodo di dado vegetale	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	

Cavolo verde alla campagnola

Cavolo cappuccio verde lessato	g	290
Pomodori pelati	g	80
Cipolle ()	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Peschenoci senza buccia	g	140

Merenda

Mele senza buccia	g	150
-------------------	---	-----

Cena

Bresaola e rucola

Bresaola	g	40
Rughetta o Rucola	g	15
Parmigiano a scaglie	g	7

Insalata di Boemia

Lattuga a cappuccio	g	70
Carote crude	g	110
Cipolle crude	g	15
Aceto	-	qb
Pomodori pelati	g	70
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Melone estivo	g	190
Pane comune (tipo 1)	g	205

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. Togliarli 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.

FILETTI DI SPIGOLA AL MARSALA

Soffriggere leggermente l'aglio in poco olio in una padella antiaderente, aggiungere i filetti di spigola e sfumare con un pò di marsala e un pò di acqua. Aggiungere sale e pepe e lasciare cuocere una decina di minuti con il coperchio a fuoco "andante". Cuocere gli ultimi 5 minuti senza coperchio e servire i filetti con una leggera spruzzatina di limone.

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.

TRIGLIE AL FORNO

Ungete una teglia da forno, accomodate i filetti di triglia, salateli, bagnatele con il succo del limone, spolverizzatele con l'origano e irroratele con un filo d'olio. Cuocete in forno a 220° per dieci minuti e portate in tavola le triglie, servendole con il loro sughetto.

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.

TRANCIO DI PALOMBO AL PREZZEMOLO

Soffriggere leggermente il trito di aglio e cipolla e unire il trancio di palombo infarinato. farlo dorare, spruzzarlo con il vino, bagnare con il brodo e cuocere per 20 min. Cospargere con il prezzemolo e con il succo di limone.

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

Yogurt alla frutta magro	1250 g	10 Vasetti
Yogurt bianco magro	50 g	0.4 Vasetti

Cereali

Fiocchi di frumento vitaminizzati	210 g	1 Scatola
Pasta di semola	390 g	
Pane comune (tipo 1)	1570 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)	80 g	
Gnocchi con patate	220 g	

Verdure

Pomodori pelati	440 g	
Lattuga a cappuccio	320 g	
Pomodori da insalata	760 g	
Cetrioli	200 g	
Bieta	400 g	
Aglio	q.b	
Carote	100 g	
Zucchine	390 g	
Fagiolini freschi	570 g	
Rughetta o Rucola	30 g	
Basilico	17 g	
Peperoni rossi	140 g	
Cipolle	q.b	
Carote crude	340 g	
Cipolle crude	30 g	
Prezzemolo	q.b	
Pomodori maturi	260 g	
Melanzane	400 g	
Pomodori ciliegino	150 g	
Erba Cipollina	q.b	
Mentuccia	q.b	
Menta	q.b	
Sedano crudo	120 g	
Patate	100 g	
Peperoni rossi e gialli	100 g	
Funghi porcini freschi o surgelati	130 g	
Cavolo cappuccio verde	290 g	

Legumi

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

Carne

Vitellone magro noce	85 g	
Vitellone filetto	80 g	
Vitellone magro fesa	90 g	
Petto di tacchino	115 g	
Coniglio carne magra	115 g	

Pesce

Dentice	105 g	
Filetti di Spigola d'allevamento	95 g	
Persico	105 g	
Triglia	105 g	
Palombo	110 g	
Acciuga o alice sott'olio	8 g	

Salumi

Prosciutto crudo magro	50 g
Bresaola	40 g

Uova

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

Formaggi

Grana grattugiato	14 g
Pecorino grattugiato	10 g
Parmigiano grattugiato	14 g
Mozzarella di vacca light	40 g
Caciottina fresca	50 g
Parmigiano a scaglie	7 g

Frutta fresca e secca

Albicocche	840 g
Limone (succo)	q.b
Mele senza buccia	900 g
Banane	150 g
Ananas	160 g
Ciliege	160 g
Fragole	310 g
Fichi	150 g
Peschenoci senza buccia	1040 g
Pesche senza buccia	350 g
Melone estivo	190 g
Pinoli	3 g
Olive nere conservate	10 g

Altri Alimenti

Rosmarino fresco	q.b
Pepe nero	q.b
Aceto	q.b
Capperi sott'aceto	10 g
Origano secco macinato	q.b
Origano fresco	q.b
Peperoncino piccante	q.b
Brodo di dado	q.b
Brodo di dado vegetale	q.b

Olio e grassi

Olio extravergine d'oliva	365 g
---------------------------	-------

Bevande

Marsala tipico	q.b
Vino da pasto bianco	q.b

NB: I pesi sono al netto dello scarto