



PROTEINE

- **Vegetali:** Lenticchie - Ceci - Borlotti - Cannellini - Piselli - Edamame - Fagioli Adzuki - Lupini - Tofu - Tofu affumicato - Tempeh - Hempfu - Yogurt di soia naturale
- **Animali:** Salmone - Sgombro - Acciughe - Merluzzo - Nasello - Pesce spada - Tonno - Sogliola - Gamberi - Polpo - Seppie - Calamari - Vongole - Uova bio - Petto di pollo bio

GRASSI BUONI

- Avocado
- Olio di cocco extravergine
- Olio di oliva extravergine
- Olio di sesamo
- Olio di semi di zucca
- Olio di semi di lino
- Ghee
- Burro di mandorle
- Burro danese salato

CEREALI E DERIVATI

- Pasta integrale
- Riso integrale
- Riso rosso
- Pasta di piselli - Pasta di lenticchie - Pasta di ceci
- Pasta di grano saraceno
- Grano saraceno
- Quinoa
- Bulghur integrale
- Avena decorticata
- FIOCCHI di avena
- Crusca di avena
- Farina di grano saraceno
- Mais al naturale - Polenta integrale
- Pane integrale senza glutine
- Creckers integrali senza lievito

BEVANDE

- Latte di soia (+calcio) - Latte di avena (+calcio) - Latte di mandorle senza zuccheri - Tè verde - Caffè - Acqua di cocco - Succo di mirtillo - Succo di Aloe

VERDURE FRESCHE

Rucola - Indivia belga - Scarola - Cicoria - Lattuga - Radicchio rosso - Soncino - Spinaci - Bietole - Sedano - Finocchi - Ravanelli - Daikon - Kale - Cime di rapa - Cavolo nero - Crauti bianchi - Crauti viola - Verza - Bok choy - Cavolo cinese - Broccoli - Cavolfiore - Cavoletti di bruxelles - Asparagi - Carciofi - Cardi gobbi - Zucca - Zucchine - Cetrioli - Funghi - Germogli - Cipolle rosse - Aglio

VERDURE STARCHY

Patate dolci - Topinambour - Carote - Castagne -

FRUTTA FRESCA

Limoni - Lime - Fragole - Mirtilli - Lamponi - Mele - Pere - Kiwi - Ananas - Mango - Ciliegie -

FRUTTA ESSICCATA

Datteri medjoul - Albicocche secche - Prughe secche -

NOCI E SEMI

Mandorle - Noci - Noci del Brasile - Pistacchi - Pinoli - Noccioline - Anacardi - Noci pecan - Noci macadamia - Semi di zucca - Semi di girasole - Semi di sesamo - Semi di canapa - Semi di chia - Semi di cacao crudo - Noce di cocco

FERMENTATI

Crauti - Insalatini di daikon - Pasta di Miso - Salsa di soia Tamari - Acidulato di umeboshi - Kefir bio - Aceto di mele crudo - Yogurt di soia naturale - Capperi

ZUCCHERI

Zucchero di canna mascobado - Miele - Sciroppo di acero - Sciroppo di agave - Stevia - Concentrato di dattero - Succo di mela concentrato - Malto d'orzo - Zucchero di cocco integrale - Polline in grani

SPICES/HERBS

Zenzero fresco/polvere - Zafferano - Cannella - Curcuma - Curry - Cumino - Timo - Rosmarino - Salvia - Cardamomo - Prezzemolo - Basilico - Pepe nero