



# LISTA SPESA

|   | <b>NO</b><br><b>FASE 1 INTENSIVA</b> |
|---|--------------------------------------|
| <b>CEREALI E DERIVATI</b>   |                                      |
| riso, farro kamut   | <b>NO</b>                            |
| pizza   | <b>NO</b>                            |
| fette biscottate, crackers, grissini  | <b>NO</b>                            |
| mais (polenta)  | <b>NO</b>                            |
| mix cereali   | <b>NO</b>                            |
| <b>PROTEINE VEGETALI RISTRUTTURATE</b>  |                                      |
| tofu  | <b>OK</b>                            |
| seitan  | <b>OK</b>                            |
| tempeh  | <b>OK</b>                            |
| <b>PRODOTTI ITTICI</b>  |                                      |
| cernia, sogliola, carpa<br>luccio, spigola, scorfano<br>razza, dentice  | <b>OK</b>                            |
| gaberì, gamberetti  | <b>OK</b>                            |
| polpo, seppia, calamaro   | <b>OK</b>                            |
| trota, salmone, pesce spada,<br>merluzzo, nasello,<br>palombo, rombo, triglia,<br>acciuga, alice, branzino,<br>orata, sgombro | <b>OK</b>                            |
| salmone affumicato  | <b>OK</b>                            |
| tonno fresco, sott'olio<br>e al naturale  | <b>OK</b>                            |
| <b>CARNI</b>  |                                      |
| agnello, capretto   | <b>OK</b>                            |
| bovino (manzo, vitello)   | <b>OK</b>                            |
| pollo, tacchino, faraona,<br>quaglia, fagiano, coniglio<br>pollo impanato   | <b>OK</b>                            |
| suino   | <b>OK</b>                            |
| puledro, cavallo  | <b>OK</b>                            |
| rana  | <b>OK</b>                            |
| <b>CARNI TRASFORMATE</b>  |                                      |
| prosciutto crudo sgrassato  | <b>OK</b>                            |
| prosciutto cotto  | <b>NO</b>                            |
| speck   | <b>NO</b>                            |
| bresaola, carpaccio   | <b>OK</b>                            |
| pancetta affumicata   | <b>NO</b>                            |
| <b>LATTICINI E SIMILI</b>   | <b>NO</b>                            |
| latte vaccino, latte di soia  | <b>NO</b>                            |
| yogurt vaccino  | <b>NO</b>                            |
| formaggio grana   | <b>NO</b>                            |
| formaggi light  | <b>NO</b>                            |
| ricotta   | <b>NO</b>                            |
| <b>BEVANDE</b>  |                                      |
| acqua, acquafrizzante   | <b>OK</b>                            |
| tè in bustina   | <b>OK</b>                            |
| caffè   | <b>NO</b>                            |
| caffè d'orzo  | <b>NO</b>                            |
| bevanda tipo cola   | <b>NO</b>                            |
| bevanda tipo cola zero  | <b>OK</b>                            |
| succhi di frutta  | <b>NO</b>                            |
| <b>SPEZIE E PIANTE AROMATICHE</b>   |                                      |
| spezie e piante aromatiche  | <b>OK</b>                            |

|  | <b>FASE 1 INTENSIVA</b> |
|--|-------------------------|
| <b>ORTAGGI</b>   |                         |
| asparagi   | <b>OK</b>               |
| bietole, spinaci, erba brusca  | <b>OK</b>               |
| carciofi, cardi  | <b>OK</b>               |
| cicoria, crescione   | <b>OK</b>               |
| cavolfiore, cavola, cavolini<br>di Bruxelles, broccoli, verza, crauti                                      | <b>OK</b>               |
| finocchio  | <b>OK</b>               |
| rape   | <b>OK</b>               |
| cuori di palma   | <b>OK</b>               |
| indivia, insalata (belga,<br>lattuga, scarola, ricia,<br>valeriana, ecc. rucola<br>radicchio verde e rosso | <b>OK</b>               |
| melanzane  | <b>OK</b>               |
| porri, cipolle   | <b>OK</b>               |
| ravanelli  | <b>OK</b>               |
| sedano   | <b>OK</b>               |
| zucchine, cetrioli   | <b>OK</b>               |
| carote, barbabietole   | <b>NO</b>               |
| peperoni   | <b>NO</b>               |
| zucca  | <b>NO</b>               |
| pomodori (crudi e cotti<br>anche passati)  | <b>NO</b>               |
| tartufo, funghi coltivati  |                         |
| germoglia di soia (freschi<br>o conservati)  | <b>OK</b>               |
| patate, topinambur   | <b>NO</b>               |
| fagioli, fagiolini, piselli  | <b>NO</b>               |
| ceci, lupini   | <b>NO</b>               |
| <b>FRUTTA</b>  |                         |
| fresca e centrifugata<br>o frullata  | <b>NO</b>               |
| noci, mandorle   | <b>NO</b>               |
| olive e capperi  | <b>NO</b>               |
| <b>SEMI</b>  |                         |
| semi di zucca, semi<br>di finocchio, semi di girasole  | <b>NO</b>               |
| semi di sesamo   | <b>NO</b>               |
| <b>CONDIMENTI E DOLCIFICANTI</b>   |                         |
| olio extra vergine di oliva  | <b>OK</b>               |
| olio di semi, olio di mais   | <b>OK</b>               |
| succo di limone  | <b>OK</b>               |
| aceto di vino, aceto<br>balsamico, aceto di mele   | <b>NO</b>               |
| gomasio  | <b>NO</b>               |
| salsa di soia  | <b>NO</b>               |
| alghe (dulce, kombu, hijki<br>wakame, nori, spirulina)   | <b>NO</b>               |
| zucchero bianco  | <b>NO</b>               |
| zucchero di canna  |                         |
| miele  | <b>NO</b>               |
| stevia   | <b>OK</b>               |
| eritritolo   | <b>OK</b>               |
| sucralosio   | <b>OK</b>               |
| <b>UOVA</b>  |                         |
| di gallina (tuorlo e albume)   | <b>OK</b>               |
| uova di tacchina   | <b>OK</b>               |
| uova d'anatra  | <b>OK</b>               |
| uova d'oca   | <b>OK</b>               |