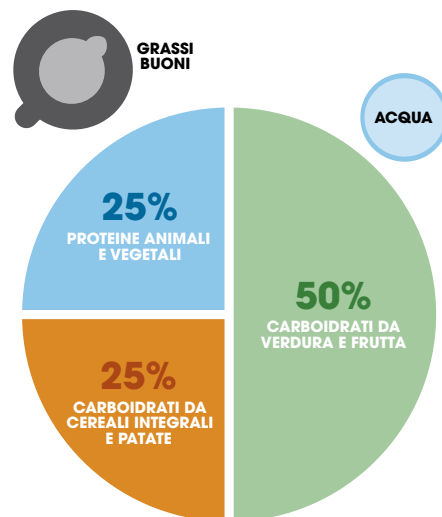


La lista della spesa d'autunno

Scegli gli **ingredienti** che preferisci dalla **lista della spesa** e componi il tuo **piatto unico autunnale**, rispettando le proporzioni di **carboidrati da cereali, da verdure e proteine** indicate nell'immagine.

E se ti va, **condividi** le tue **ricette** su **Instagram** taggando **@casadivita**.



CARBOIDRATI

da verdura e frutta

- zucca
- bieta
- indivia
- sedano rapa
- radicchio
- sedano
- rapa
- funghi
- melagrana
- fico
- uva
- caco
- pera
- mela
- castagne

CARBOIDRATI

da cereali integrali o patate

- pasta integrale
- cous cous integrale
- riso (rosso, Venere, integrale, basmati)
- quinoa
- cereali in chicco e in fiocchi (es. avena, orzo, farro, grano saraceno)
- pane e panificati integrali
- patate
- patate dolci
- farina integrale

PROTEINE

animali e vegetali

- uova
- legumi (es: ceci, lenticchie)
- carne bianca (es: pollo, tacchino)
- carne rossa (es: manzo, vitello)
- pesce (es: rana pescatrice)
- formaggi e latticini (es: ricotta di capra)

GRASSI BUONI

- olio extra vergine di oliva
- olive
- frutta secca (es: mandorle, noci)
- semi oleosi (es: semi di girasole)

ALTRO

- zenzero
- erbe aromatiche (es: menta, rosmarino, basilico)
- composta di frutta
- spezie (es: vaniglia)
- bevanda vegetale (es: soia, riso, avena)