

LISTA DELLA SPESA PER LA SPARTAN WEEK TRADIZIONALE

- Lievito per dolci e lievito secco, bicarbonato, amido di mais
- Farina bianca, integrale, di farro, di segale, di avena, di cocco
- Grana padano
- Crusca di frumento e crusca di avena
- Tè, tisane, latte p s o vegetale
- Frutta a piacere, avocado, datteri, cocco rapè, bacche di goji, ananas, mirtilli
- Salumi magri (bresaola, tacchino, cotto magro)
- Mandorle, noci, nocciole (granella)
- zucchine, spinaci, asparagi, pomodori, melanzane, carote, insalata, zucca, cavolo rosso, aglio, cipolla
- Yogurt greco, yogurt magro, ricotta light, Philadelphia balance, feta
- Passata di pomodoro
- Cioccolato fondente e cacao amaro in polvere
- Bulgur, cus cus, farro, quinoa
- Petti di pollo e di tacchino (trito di pollo o tacchino)
- Ceci
- Tonno al naturale, gamberi, salmone, mazzancolle
- Uova

Proteine in polvere (opzionali)