

Pasto n.	Lista della spesa
	carne e pollame
5	4 fette lonza di maiale
4	200 gr petto di pollo intero
1	300 gr salsiccia di pollo o tacchino
	formaggi e latticini
1	80 gr Mozzarella di bufala
1,4	qb parmigiano grattugiato
1	100 gr ricotta
	frutta e verdura
4	1 foglia alloro
1,2	qb basilico fresco
4	80 gr carote
3	2 pz finocchi
5	250 gr funghi champignon tagliati
1	1 pz melanzane
4	1 pz peperoncino piccante fresco
4	1 pz porro
2	250 gr radicchio tardivo
2	1 pz scalogno
4	1 gambi sedano
4	80 gr zucchine
	pasta e riso
4	170 gr fusilli
3	170 gr spaghetti
	salumi
4	2 fette pancetta affumicata (bacon)
	scatolame
2,3	2 cucchiaini capperi sotto sale
2	5 pz olive nere denocciolate
2	10 pz Olive verdi denocciolate
1,4	500 gr passata di pomodoro
4	2 pz peperoni rossi e gialli sott'olio
3	80 gr tonno sott'olio
	spezie
1	qb rosmarino secco
4	4 rametti timo essicato
	surgelati
2	200 gr filetti di merluzzo surgelati
	vini e liquori
2,5	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

Pasto1

1 spicchi aglio
qb olio di oliva
qb sale-pepe-olio evo

Pasto2

1 spicchi aglio
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

1 spicchi aglio
1 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb aceto balsamico
1 spicchio aglio
1 rametto rosmarino fresco
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

2 spicchi aglio
qb farina
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo