










| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|--|---|---|
| <p>Pasto 1 Hamburger di ceci Broccoli e avocado allo zenzero</p> <p> 35 minuti di preparazione</p> <p> 15 minuti di cottura</p> <p> 50 minuti totale</p> | <p>300 gr ceci lessati 1 pz scalogno 3 fette pancarre' 1 rametti rosmarino fresco qb sale qb semi di sesamo qb zenzero fresco grattugiato</p> | <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un mixer per frullare i ceci, una padella antiaderente o una griglia, una ciotola capiente e se lo avete, un coppapasta. Scolate i ceci e tritateli nel mixer insieme agli altri ingredienti per 3-4 secondi, poi fermatevi e prelevate circa 3 cucchiari di composto che metterete nella ciotola. Ricominciate a frullare fino ad ottenere una crema densa, poi versate anche questa nella ciotola e mescolate bene. Aggiungete i semi di sesamo e zenzero a piacere. Regolate di sale. Se l'impasto fosse troppo morbido aggiungete del pangrattato quanto basta. Aiutandovi con un coppapasta, o semplicemente usando le mani, date la forma di hamburger al preparato. Fate scaldare una bisticchiera o una padella e cuocete gli hamburger qualche minuto per lato ma attenzione a non cuocerli troppo o diventano asciutti. Serviteli con della maionese a parte.</p> |
| | <p>400 gr broccoletti 2 pz avocado 200 gr carote qb prezzemolo qb sale-olio evo 1 pz limoni 99 gr broccoletti 99 pz avocado qb zenzero fresco</p> | <p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un pelapatate, la vaporiera o l'adattatore per cuocere a vapore in pentola, un'insalatiera capiente, il tritatutto per il prezzemolo. Grattugiate lo zenzero e tritate il prezzemolo. Riducete in cimette i broccoletti, pelate bene il gambo e dividete la parte centrale in tocchetti. Tagliate le carote a cubetti. Cuocete al vapore le carote per 2-3 minuti, quindi unite i broccoletti e proseguite la cottura per altri 5 minuti - devono restare croccanti. Tagliate l'avocado in tocchetti e metteteli nell'insalatiera poi unite gli ortaggi tiepidi. Condite l'insalata con un'emulsione a base d'olio, il succo di limone e una presa di sale. Aggiungete il prezzemolo, lo zenzero, mescolate delicatamente e servite</i></p> |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|--|---|---|
| <p>Pasto 2</p> <p>Crema di zucchini e zenzero</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 10 minuti di cottura</p> <p>🕒 20 minuti totale</p> | <p>600 gr zucchini</p> <p>2 ciuffo prezzemolo</p> <p>2 cucchiari cipolla tritata</p> <p>4 cm zenzero fresco</p> <p>2 bicchieri latte di soia</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> | <p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà: una casseruola capiente, un mixer ad immersione, Tagliate le zucchini a dadini.</p> <p>Nella casseruola mettete l'olio a scaldare, unite il trito di cipolla e lasciate appassire. Aggiungete le zucchini, fatele rosolare e dopo aggiungete il latte di soia e lo zenzero grattugiato.</p> <p>Porta a bollore, toglì dal fuoco e frulla con il mixer, unisci prezzemolo tritato, sale e pepe.</p> <p>Mettete ancora sul fuoco a fiamma vivace e fate bollire ancora qualche istante. Aggiustate di sale e pepe a piacere. Servite calda oppure tiepida.</p> |
| <p>Pasto 3</p> <p>Barchette di zucchini con quinoa</p> <p>🕒 10 minuti di preparazione</p> <p>🕒 20 minuti di cottura</p> <p>🕒 30 minuti totale</p> | <p>4 pz zucchini</p> <p>300 gr quinoa</p> <p>1 spicchio aglio</p> <p>2 cucchiari semi di sesamo</p> <p>qb prezzemolo</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> | <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola media per la quinoa, una per le zucchini (oppure una vaporiera), una padella bassa e larga, un piatto da portata. Ricordate di sciacquare la quinoa molto bene. Per cuocere un bicchiere di quinoa servirà un bicchiere pieno + un bicchiere pieno per tre quarti di acqua. Mettete acqua, un pizzico di sale e quinoa nella pentola, portate a bollore poi abbassate la fiamma e coprite. Deve cuocere per circa 15 minuti e quando sarà cotta mettete un foglio di carta assorbente sopra alla pentola, coprite con il coperchio e aspettate qualche minuto prima di sgranarla. Lessate le zucchini in acqua salata per 10 minuti. Scolatele e dividetele in 2 tronchetti ciascuna Aiutandovi con uno scavino o un cucchiaino estraete dalle zucchini parte della polpa ricavando le barchette e facendo attenzione a non romperle. Tenetele in caldo. Rosolate in una padella l'aglio tritato con un filo d'olio, aggiungete la polpa scavata e tritata delle zucchini e la quinoa, salate e mescolate bene. Fate insaporire per qualche minuto. Farcite le barchette con la quinoa ripassata in padella, quindi completate con qualche foglia di prezzemolo e con una spolverata di sesamo nero. Aggiustate di sale e pepe. Servite subito.</p> |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|---|--|---|
| Pasto 4 Frittata con orzo e piselli Insalata di cetrioli  10 minuti di preparazione  40 minuti di cottura  50 minuti totale | 100 gr orzo 500 gr piselli 4 pz uova qb sale-pepe-olio evo qb prezzemolo | <p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi serviranno due pentole, una ciotola e una padella antiaderente. Sciacquate bene l'orzo sotto acqua corrente e fatelo lessare in pentola per circa 30 minuti (se usate la pentola a pressione accorciate i tempi della metà). Nell'altra pentola fate cuocere i piselli in acqua bollente per 10 minuti.</p> <p>In una ciotola sbattete le uova, aggiungete i piselli e mescolate bene. Scolate l'orzo e aggiungetelo alle uova, aggiustate di sale e pepe e cospargete con una manciata di prezzemolo. Prendete la padella, versateci un filo d'olio evo, unite il composto e fate cuocere circa 5/10 minuti - girandola una volta che lo strato inferiore si sarà rassodato (potete aiutarvi capovolgendo la pentola sopra al piatto da portata, quindi facendo scivolare la frittata di nuovo nella pentola dal lato ancora da cuocere, - sembra una manovra da giocoliere ma in realtà è facile!)</p> <p>Servite subito, se ne avanza una fetta, sarà ottima anche il giorno dopo magari come pranzo al sacco.</p> |
| | 4 pz cetrioli qb sale-olio evo qb zucchero qb aceto di mele | <p><i>Prendete una ciotola, sbucciate i cetrioli e sciacquateli. Usare una grattugia per affettare i cetrioli. Mettere i cetrioli nella ciotola e aggiungere l'aceto, lo zucchero ed il sale.</i></p> <p><i>Miscelare il tutto per bene. Dovrebbe avere un sapore agro-dolce. Aggiungere più sale o zucchero o aceto per ottenere il gusto desiderato.</i></p> |
| Pasto 5 Spaghetti alle verdure Bruschette di pane al sesamo e verdure  15 minuti di preparazione  25 minuti di cottura  40 minuti totale | 300 gr spaghetti integrali 240 gr zucchine 180 gr carote 1 pz cipolla rossa piccola qb basilico fresco qb sale-pepe-olio evo 2 gambi Sedano 1 pz Peperone rosso | <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, un robot da cucina per tagliare a julienne (oppure una grattugia a fori larghi e un tagliere), una padella antiaderente bassa e larga.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate le verdure a fettine fini nel senso della lunghezza, dovete ricavare tante striscioline. Tagliate la cipolla a rondelle sottilissime e poi dividete le fettine di cipolla in striscioline. Fate scaldare l'olio nella padella. Buttate la pasta nell'acqua e mentre cuoce fate saltare le verdure per qualche minuto nella padella - devono restare croccanti. Regolate di sale e pepe, poi spegnete. Una volta cotta la pasta scolatela e versatela direttamente nella padella con le verdure, mescolando bene per insaporire. Servite subito con qualche fogliolina di basilico fresco e, se vi va, con un filo di olio a crudo.</p> |
| | 4 fette di pane al sesamo 150 gr ricotta 200 gr carote 300 gr zucchine 1 cucchiaino timo qb sale-pepe-olio evo | <p>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una grattugia con i fori larghi o lo strumento per ricavare delle "striscioline" dalle verdure e una terrina. Accendete il forno per tostare il pane.</p> <p>Con l'apposita grattugia ricavate delle striscioline da carote e zucchine.</p> <p>Mettete le verdure nella terrina e conditele con olio, sale pepe e timo; fate riposare per 10 minuti. Tostate le fettine di pane in forno, devono essere belle croccanti, poi condite con olio, sale e pepe, spalmate la ricotta e sistemate sopra le verdure condite. Servite subito.</p> |

| Pasto n. | Lista della spesa |
|----------|-------------------------------------|
| | alimentari - prodotti naturali |
| 2 | 2 bicchieri latte di soia |
| | banco frigo |
| 4 | 4 pz uova |
| | formaggi e latticini |
| 5 | 150 gr ricotta |
| | frutta e verdura |
| 1 | 101 pz avocado |
| 5 | qb basilico fresco |
| 1 | 499 gr broccoli |
| 1,5 | 580 gr carote |
| 4 | 4 pz cetrioli |
| 5 | 1 pz cipolla rossa piccola |
| 1 | 1 pz limoni |
| 5 | 1 pz Peperone rosso |
| 1 | 1 pz scalogno |
| 5 | 2 gambi sedano |
| 1,2 | zenzero fresco |
| 2,3,5 | 1,5 kg zucchine |
| | pane e sostitutivi |
| 5 | 4 fette di pane al sesamo |
| 1 | 3 fette pancarre' |
| | pasta e riso |
| 4 | 100 gr orzo |
| 5 | 300 gr spaghetti integrali |
| | prodotti alimentari |
| 4 | qb aceto di mele |
| | prodotti alimentari - legumi secchi |
| 3 | 300 gr quinoa |
| | scatolame |
| 1 | 300 gr ceci lessati |
| | spezie |
| 1,3 | qb semi di sesamo |
| 5 | 1 cucchiaino timo |
| | surgelati |
| 2 | 2 cucchiaini cipolla tritata |
| 4 | 500 gr piselli |

Ingredienti di base

Pasto1

qb prezzemolo
1 rametti rosmarino fresco
qb sale-olio evo

Pasto2

2 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto3

1 spicchio aglio
qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto4

qb prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo
qb zucchero

Pasto5

qb sale-pepe-olio evo

| |
|--|
| Altre cose che mi servono: |
| Detersivi e pulizia casa |
| |
| |
| |
| |
| Prodotti alimentari vari |
| |
| |
| |
| |
| |
| Acqua bibite vino succhi |
| |
| |
| |
| Carta, alluminio, pellicole |
| |
| |
| |
| Prodotti per l'igiene e la cura della persona |
| |
| |
| |
| Varie... |
| |
| |
| |
| |