

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 - vegetariano Insalata di quinoa alla greca ⌚ 5 minuti di preparazione ⌚ 20 minuti di cottura ⌚ 25 minuti totale	300 gr quinoa 200 gr pomodorini datterini 200 gr feta 6 foglie basilico fresco 20 pz olive nere denocciolate 50 gr semi vari (sesamo, papavero, ecc) qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori gli ingredienti, vi servirà una pentola, una ciotola capiente. 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 spegnete, mettete un foglio di carta assorbente sopra alla pentola, coprite con il coperchio e aspettate qualche minuto prima di sgranarla e condirla con olio evo. Intanto che si raffredda, lavate e tagliate gli altri ingredienti e metteteli nella ciotola. Quando sarà raffreddata unite il tutto nella ciotola, mescolate molto bene e mettetelo nel frigorifero fino al momento di servire.
Pasto 2 - vegano Insalata estiva tropicale Finto gelato alla banana con granella di mandorle ⌚ 13 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 13 minuti totale	1 pz avocado 1 pz mango 1 mazzetto spinacini freschi 1 manciata mandorle qb sesamo 5 pz ravanelli 1 pz lime 50 gr rucola	<i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera grande. Tagliate l'avocado a fettine e bagnatele subito con il succo di lime per evitare che annerisca. Tagliate a fettine anche il mango e i ravanelli. In una ciotola mettete quindi le due insalate e aggiungete il mango, l'avocado, un cucchiaino di semi di sesamo e le mandorle.</i> <i>Condite l'insalata con una vinaigrette oppure con solo olio e limone.</i>
	4 pz banane qb sciroppo di acero 1 bicchiere latte di mandorla qb sale qb estratto di vaniglia	ATTENZIONE! questa ricetta richiede un tempo di riposo in freezer Affettate le banane a rondelle, mettetele su un piatto con della carta da forno e riponetele in freezer fino a che si congelano. Una volta congelate potete riporle in un contenitore ermetico e consumarle entro un mese. Al momento di preparare il "gelato" tirate fuori il frullatore e una ciotola media. Riducete le mandorle a pezzetti, tipo granella (se usate il mixer, attenzione a non ridurle in polvere!) e mettetele nella ciotola insieme a due cucchiaini di sciroppo d'acero e un pizzico di sale. Mescolate e mettetelo da parte. Mettete nel bicchiere del frullatore le banane surgelate, versate un po di latte di mandorla, un cucchiaino di estratto di vaniglia e due cucchiaini di sciroppo d'acero, quindi iniziate a frullare con la funzione pulse - non preoccupatevi se inizialmente il composto non sembrerà morbido, dovete solo attendere che le banane inizino a scongelarsi e poi inizierà a diventare cremoso. Versate il finto gelato nelle coppette e decorate con il mix di mandorle e sciroppo d'acero. Servite subito.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 - vegano Zuppa fredda di avocado e cetrioli Avocado toast ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 10 minuti totale	2 pz avocado 3 pz cetrioli qb sale 2 pz lime	Questa è una zuppa davvero insolita ma leggera e rinfrescante e nello stesso tempo cremosa grazie all'avocado. Vi servirà solo il frullatore. Grattugiate la scorza dei lime, quindi spremeteli. Togliete i semi ai cetrioli, quindi tagliateli grossolanamente, poi tagliate anche gli avocado a pezzettoni. Mettete tutto nel bicchiere del frullatore quindi frullate fino a che il composto non sarà diventato cremoso. Salate e servite.
	1 pz avocado 4 pz pancarre' qb maionese vegana qb sale	Questa non si può propriamente definire una ricetta, ma è una buona alternativa per chi ama il salato anche la mattina e ha poco tempo. Tostate le fette del vostro pane preferito, poi spalmatelo di maionese, adagiate qualche fetta di avocado e poi cospargete con un pizzico di sale. Potete provare anche alcune alternative: spruzzare del succo di limone o spolverare con del pepe.
Pasto 4 - vegetariano Insalata con feta e verdure miste ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 15 minuti totale	250 gr feta 200 gr insalata mista 200 gr peperoni rossi e gialli sott'olio 60 gr olive nere liguri denocciolate qb sale-pepe-olio evo 1 pz Cetrioli 200 gr pomodorini cigliegini	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera capiente, un tagliere. Tagliate a dadini il pomodoro, affettate il cetriolo molto sottile, tagliate a cubetti o a striscioline i peperoni, tagliate a metà o a rondelle le olive. Mettete l'insalata in una insalatiera capiente e aggiungete le verdure, da ultimo sbriciolate la feta e aggiungetela all'insalata. Condite con olio sale e pepe a piacere mescolando bene tutti gli ingredienti.

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5 - vegano</p> <p>Terrina estiva di quinoa e verdure</p> <p>🕒 20 minuti di preparazione</p> <p>🕒 25 minuti di cottura</p> <p>🕒 45 minuti totale</p>	<p>300 gr quinoa 3 cucchiari aceto di vino rosso 3 cucchiari succo di limone 1 spicchi aglio qb sciroppo di acero qb sale-pepe-olio evo 180 gr fagiolini gia' tagliati qb mostarda di Dijone 170 gr piselli freschi 220 gr zucchine novelle 60 gr spinacini freschi 1 pz carote 1 pz barbabietola 2 pz avocado qb semi di zucca</p>	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una ciotolina con coperchio per la vinaigrette, una pentola media per la quinoa, l'attrezzo per spiralizzare le verdure (se lo avete - oppure andranno benissimo tagliate a julienne) una padella bassa e larga o un wok, una insalatiera capiente o tante ciotoline per servire.</p> <p>Iniziate dalla quinoa: ricordate di sciacquarla 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.</p> <p>Nel frattempo preparate la vinaigrette: tritate l'aglio e spremete il succo del limone. In un vasetto con tappo aggiungete 3 cucchiari di aceto, due cucchiari di succo di limone, due cucchiari di mostarda di Dijon, l'aglio tritato e due cucchiari di sciroppo d'acero, sale e pepe. Chiudete il coperchio e agitate energicamente per mescolare. Togliete il coperchio e aggiungete da 6 a 8 cucchiari di olio d'oliva. Agitate nuovamente con energia fino a che l'olio non viene emulsionato. Assaggiate e aggiungete altro sciroppo di acero o olio, secondo i vostri gusti.</p> <p>Preparate le verdure: i piselli andrebbero sminuzzati grossolanamente, i fagiolini invece dovete tagliarli in due o tre pezzi. Affettate le zucchine a rondelle sottili.</p> <p>Fate scaldare qualche cucchiaio di olio di oliva in una grande padella o wok, poi aggiungete fagiolini, piselli e zucchine. Mescolare e regolate di sale. Fate saltare le verdure su fiamma medio-alta per circa 10 minuti, fino a che diventano morbide ma non troppo cotte. Dopo circa 10 min. aggiungete gli spinaci e mescolate. Cuocete ancora per un paio di minuti poi spegnete.</p> <p>Spiralizzate o tagliate a julienne la carota e la barbabietola e tagliate a cubetti o affettate l'avocado (per ultimo perchè altrimenti diventa scuro).</p> <p>Ora assemblate il piatto: Accendete il fuoco a fiamma media sotto la pentola delle verdure aggiungete la quinoa e mescolate delicatamente - fate cuocere per qualche minuto. Regolate di sale e pepe. Dividete quinoa e verdure in tante ciotole, aggiungete carota, barbabietola e avocado e una manciata abbondante di semi di zucca. Agitate il barattolo con la vinaigrette e versatene 3 o 4 cucchiari sulle verdure, portando quella che avanza direttamente in tavola con un cucchiaino.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	formaggi e latticini
1,4	450 gr feta
	frutta e verdura
2,3,5	6 pz avocado
2	4 pz banane
5	1 pz barbabietola
1	6 foglie basilico fresco
5	1 pz carote
3,4	4 pz cetrioli
5	180 gr fagiolini gia' tagliati
4	200 gr insalata mista
2,3	3 pz lime
2	1 pz mango
5	170 gr piselli freschi
4	200 gr pomodorini cigliegini
1	200 gr pomodorini datterini
2	5 pz ravanelli
2	50 gr rucola
2,5	2 mazzett1 spinacini freschi
5	220 gr zucchine novelle
	frutta secca
2	1 manciata mandorle
	pane e sostitutivi
3	4 pz pancarre'
	prodotti alimentari
5	3 cucchiaini aceto di vino rosso
	prodotti alimentari - legumi secchi
1,5	600 gr quinoa
	prodotti alimentari - per dolci
2	qb estratto di vaniglia
2,5	qb sciroppo di acero
	prodotti vegetali
2	1 bicchiere latte di mandorla
	salse
3	qb maionese vegana
5	qb mostarda di Dijone
	scatolame
1,4	100 gr olive nere denocciolate (liguri sarebbe meglio)
4	200 gr peperoni rossi e gialli sott'olio
	spezie
5	qb semi di zucca
1	50 gr semi vari (sesamo, papavero, ecc)
2	qb sesamo

Ingredienti di base
Pasto1 qb sale-pepe-olio evo
Pasto2 qb sale
Pasto3 qb sale
Pasto4 qb sale-pepe-olio evo
Pasto5 1 spicchi aglio qb sale-pepe-olio evo 3 cucchiaini succo di limone

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...