







| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Colazione! Waffles veg Latte d'oro (golden milk)</p> <p>⌚ 15 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 15 minuti di cottura</p> <p>⌚ 30 minuti totale</p> | <p>700 ml latte di soia 3 cucchiaini succo di limone 2 cucchiaini estratto di vaniglia qb sciroppo di acero 230 gr farina senza glutine qb sale qb lievito</p> | <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi serviranno due ciotole medie e la padella per cuocere i waffles (se non la doveste avere potete tranquillamente realizzare dei pancakes)- Mescolate il latte di soia insieme ai tre cucchiaini di limone, poi mettete il mix a riposare per una decina di minuti. Nel frattempo mescolate nell'altra ciotola la farina con un cucchiaino e mezzo di lievito e un pizzico di sale. Aggiungete la vaniglia e due cucchiaini di sciroppo d'acero al composto di limone e mescolate. Combinare gli ingredienti secchi con quelli liquidi e mescolate molto bene ma senza sbattere il composto. Oliate leggermente e scaldate la padella dei waffle oppure una padella antiaderente bassa e larga, dopodichè cuocete i waffles o pancakes fino a che la superficie diventa dorata al punto giusto. Servite subito con sciroppo d'acero a parte oppure con frutta fresca di stagione.</p> |
| | <p>50 gr curcuma qb sciroppo di acero 1 bicchiere latte di riso qb pepe qb cannella qb olio di cocco</p> | <p>Il latte alla curcuma si basa sulla tradizionale ricetta ayurvedica (che prevedeva però l'utilizzo del latte vaccino) utilizzata da secoli per le sue proprietà antinfiammatorie e curative: la curcuma infatti contiene numerose vitamine e minerali tra cui manganese, ferro, potassio, magnesio, fosforo, zinco, rame, calcio, vitamine B e vitamina C, E e K.</p> <p>In ogni caso, anche se non foste interessati ai possibili effetti benefici per la nostra salute, vi assicuro che il gusto è talmente particolare che avrete due possibilità: o l'amerete o l'odierete!</p> <p>Per prima cosa si deve preparare la pasta di curcuma - che si potrà conservare in un vasetto di vetro in frigorifero per almeno un mese: fate scaldare a fiamma bassa 120 ml di acqua minerale naturale e aggiungete la curcuma mescolando continuamente - continuate fino a quando si sarà formata una pastella densa, circa 2-3 minuti. Trasferite il composto nel contenitore e fatelo raffreddare prima di metterlo in frigorifero.</p> <p>Ora che avete la base, preparare il vostro latte d'oro sarà semplicissimo: fate scaldare 1 tazza di latte di riso (o di avena) per persona in un pentolino, aggiungete mezzo cucchiaino di pasta di curcuma e scaldate - mescolando - fino a quando il latte inizierà a fumare. Spegnete subito, aggiungete un cucchiaino di sciroppo d'acero, un cucchiaino di olio di cocco, una spolverata di pepe nero e di cannella. Mescolate molto bene prima di berlo (potete anche frullare il latte per avere un effetto "spumoso")</p> |

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasto 2 Zuppa di pomodoro ⌚ 10 minuti di preparazione ⌚ 45 minuti di cottura ⌚ 55 minuti totale | 2 confezioni pomodori pelati a pezzi 3 spicchi aglio 1 pz scalogno 1 pz peperone rosso piccolo 300 gr cimette di cavolfiore qb origano qb basilico fresco qb peperoncino in polvere qb sale-olio evo qb lievito in scaglie 250 gr crostini di pane | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola bassa e larga, un mixer ad immersione, un tagliere, una zuppiera. Affettate o tritate l'aglio e lo scalogno. Separate le cimette di cavolfiore. Affettate il peperone. Tritate il basilico. Scaldate qualche cucchiaio di olio nella padella e soffrigete aglio e cipolla per qualche minuto. Aggiungete il peperone rosso e cuocete per altri 2 minuti. Aggiungete i pomodori pelati con il loro liquido, il cavolfiore, l'origano, il basilico e il peperoncino a piacere. Vi potrà sembrare che il cavolfiore sia troppo, ma una volta frullato sarà la quantità giusta. Fate cuocere a fiamma vivace per qualche minuto, poi riducete il calore, coprite e lasciate cuocere a fuoco bassissimo per circa 20 minuti. Spegnete e usate il frullatore ad immersione per ottenere una crema liscia. Regolate di sale e pepe e aggiungete il lievito a scaglie. Rimettete sul fuoco molto basso per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto. Se la zuppa fosse troppo densa, aggiungete dell'acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata (un bicchiere dovrebbe bastare). Nel frattempo - se vi va - potete insaporire i crostini di pane da servire insieme alla zuppa, facendoli saltare in una padella antiaderente con un filo di olio evo e una delle vostre spezie preferite (origano, timo, rosmarino...) Potete servire la zuppa direttamente nelle ciotole con un velo di olio evo e con qualche fogliolina di basilico fresco. |
| Pasto 3 Salsa al coriandolo Insalata messicana con salsa al coriandolo fresco ⌚ 30 minuti di preparazione ⌚ 0 minuti di cottura ⌚ 30 minuti totale | 230 gr maionese vegana 25 gr coriandolo fresco 2 scalogni 2 pz lime 1 pz peperoncino jalapeno 125 ml olio extravergine di oliva qb sale 1 cucchiaio miele 100 gr insalata misticanza 100 gr lattughino 200 gr pomodorini cigliegini 4 pz cipollotti 1 pz avocado 230 gr maionese vegana 1 confezione fagioli neri 1 confezione mais in scatola 1 mazzetto coriandolo fresco | Iniziamo preparando prima la salsa per il condimento. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere e il frullatore. Affettate grossolanamente lo scalogno, solo le parti bianche e verde chiaro. Spremete il lime - vi servirà circa 60 ml di succo (4 o 5 cucchiari). Affettate grossolanamente il peperoncino jalapeno (se non doveste trovarlo va bene anche un peperoncino piccante verde). Combinare tutti gli ingredienti nel frullatore, aggiungete sale a piacere e frullate fino a che la salsa diventa morbida. La salsa che non utilizzerete si conserverà in frigo per una settimana. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una insalatiera molto grande. Tagliate i pomodori a pezzi, tagliate grossolanamente la lattuga e mettete entrambe le verdure nella insalatiera. Affettate i cipollotti sottilissimi - solo le parti bianche e quelle verde chiaro - sciacquate i fagioli, scolate il mais e aggiungete anche queste verdure alle altre. Aggiungete le foglie di coriandolo tagliuzzate, per ultimo tagliate a pezzetti l'avocado e aggiungetelo all'insalata. Potete condire l'insalata con la salsa al coriandolo direttamente nell'insalatiera mescolando delicatamente oppure potete portare la salsa in tavola lasciando che ognuno la condisca con la quantità che preferisce. |

| Pasti il contorno è <i>in corsivo</i> | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasto 4 Crema di zucchini e zenzero  10 minuti di preparazione  10 minuti di cottura  20 minuti totale | 600 gr zucchini 2 ciuffo prezzemolo 2 cucchiaini cipolla tritata 4 cm zenzero fresco 2 bicchieri latte di soia qb sale-pepe-olio evo | Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà: una casseruola capiente, un mixer ad immersione, Tagliate le zucchini a dadini. 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. Porta a bollore, toglie dal fuoco e frulla con il mixer, unisci prezzemolo tritato, sale e pepe. Mettete ancora sul fuoco a fiamma vivace e fate bollire ancora qualche istante. Aggiustate di sale e pepe a piacere. Servite calda oppure tiepida. |
| Pasto 5 Pasta e ceci veloce Insalata fagioli, cipolla e avocado  10 minuti di preparazione  13 minuti di cottura  23 minuti totale | 400 gr ceci in scatola 350 gr mezze penne 2 spicchi aglio 1 pz peperoncino piccante fresco qb sale-olio evo | Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, una padella larga e bassa, un tagliere. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Sciacquate i ceci sotto l'acqua e scolateli bene. Affettate l'aglio e il peperoncino molto sottili. Nella padella fate scaldare abbastanza olio evo, fate saltare l'aglio per un minuto, aggiungete il peperoncino e fate insaporire per un altro minuto, poi aggiungete anche i ceci, facendoli saltare a fuoco medio per fare insaporire bene tutto - regolate di sale. Nel frattempo fate cuocere la pasta per il tempo indicato, tenendo da parte un bicchiere scarso dell'acqua di cottura. Schiacciate metà dei ceci con una forchetta quindi quando la pasta è cotta versatela direttamente nella padella, mescolando bene. Se dovesse sembrarvi troppo asciutta aggiungete qualche cucchiaio dell'acqua che avete messo da parte. Servite subito - se vi va con un'aggiunta di olio evo e una spolverata di origano. |
| | 80 gr insalata mista già lavata 100 gr fagioli cannellini 1 pz cipolla di Tropea 1 pz avocado | <i>Tirate fuori gli ingredienti - vi servirà un tagliere e una insalatiera capiente. Affettate la cipolla molto sottile e mettetela nell'insalatiera insieme ai fagioli (sciacquati) e all'insalata. Tagliate l'avocado a pezzettoni e condite con sale e olio evo. Mescolate bene e servite.</i> |

| Pasto n. | Lista della spesa |
|----------|--------------------------------------|
| | alimentari - prodotti naturali |
| 1 | qb olio di cocco |
| | confetture e miele |
| 3 | 1 cucchiaini miele |
| | frutta e verdura |
| 3,5 | 2 pz avocado |
| 2 | qb basilico fresco |
| 2 | 300 gr cimette di cavolfiore |
| 5 | 1 pz cipolla di Tropea |
| 3 | 4 pz cipollotti |
| 3 | 1 mazzetto coriandolo fresco |
| 3 | 25 gr coriandolo fresco |
| 5 | 80 gr insalata mista già lavata |
| 3 | 100 gr insalata misticanza |
| 3 | 100 gr lattughino |
| 3 | 2 pz lime |
| 3 | 1 pz peperoncino jalapeno |
| 5 | 1 pz peperoncino piccante fresco |
| 2 | 1 pz peperone rosso piccolo |
| 3 | 200 gr pomodorini cigliegini |
| 2,3 | 3 pz scalogno |
| 4 | 4 cm zenzero fresco |
| 4 | 600 gr zucchine |
| | pane e sostitutivi |
| 2 | 250 gr crostini di pane |
| | pasta e riso |
| 5 | 350 gr mezze penne |
| | prodotti alimentari - farine |
| 1 | 230 gr farina senza glutine |
| | prodotti alimentari - per dolci |
| 1 | 2 cucchiaini estratto di vaniglia |
| 1 | qb lievito |
| 1 | qb sciroppo di acero |
| | prodotti vegetali |
| 1 | 1 bicchiere latte di riso |
| 2 | qb lievito in scaglie |
| 1,4 | 850 ml latte di soia |
| 3 | 460 gr maionese vegana |
| | scatolame |
| 5 | 400 gr ceci in scatola |
| 5 | 100 gr fagioli cannellini |
| 3 | 1 confezione fagioli neri |
| 3 | 1 confezione mais in scatola |
| 2 | 2 confezioni pomodori pelati a pezzi |
| | spezie |
| 1 | 50 gr curcuma |
| 2 | qb origano |
| 2 | qb peperoncino in polvere |
| | surgelati |
| 4 | 2 cucchiaini cipolla tritata |

Ingredienti di base

Pasto1

qb cannella
qb pepe
qb sale
3 cucchiaini succo di limone

Pasto2

3 spicchi aglio
qb sale-olio evo

Pasto3

125 ml olio extravergine di oliva
qb sale

Pasto4

2 ciuffo prezzemolo
qb sale-pepe-olio evo

Pasto5

2 spicchi aglio
qb sale-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... |
| |
| |
| |
| |