

Lista della Spesa settimanale

Heloisa Lutz Naturopatia

Ciao, sono Heloisa

Sono una naturopata e aiuto le persone a navigare i loro problemi di salute con un approccio olistico e piani di trattamento su misura

Lavoro con clienti tramite consulenze digitali o dal vivo, fornendo supporto naturopatico ovunque tu sia.

Sono felice di averti qui!

Sicuramente riusciremo a fare delle belle cose insieme



COME USARE QUESTA LISTA DELLA SPESA:

Ho creato questa lista della spesa per quelli di voi che vogliono sostenere la propria salute attraverso l'alimentazione ma si sentono sopraffatti da dove iniziare e cosa/come/quando mangiare!

Usa questa lista come ispirazione quando pianifichi la spesa e i tuoi pasti settimanali, scegliendo alcuni nuovi articoli da ogni categoria con cui normalmente potresti non cucinare.

Ti ho anche fornito un elenco vuoto per crearne uno tuo (stampalo o compila digitalmente)!

Si ricordo che questa lista della spesa non è esaustiva, ma piuttosto una selezione di alimenti di sani (integri, naturali) per creare e mantenere le basi necessarie per la tua salute - tra cui proteine, grassi, fibre e fitonutrienti.

Creando questo elenco, ho preso in considerazione alcune delle principali sensibilità e intolleranze alimentari che di solito incontro nella pratica.

Tuttavia, tieni presente che questa è solo una guida generale e non tiene conto delle tue considerazioni individuali e delle tue esigenze nutrizionali.

@helolutz.naturopatia

helolutz.naturopatia@gmail.com

LISTA DELLA SPESA *generale*

PROTEINE	FRUTTA E VERDURA
<input type="checkbox"/> Uova, tofu, tempeh	<input type="checkbox"/> Mele, pere, banane, avocado
<input type="checkbox"/> Salmone selvatico, sardine	<input type="checkbox"/> Berries - mirtilli, fragole, lamponi
<input type="checkbox"/> Carne di animali liberi	<input type="checkbox"/> Kiwi, prugne, pesche, Agrumi
<input type="checkbox"/> Fagioli, ceci, lenticchie	<input type="checkbox"/> Pomodori, zucchine, cipolle, porri
NELLA DISPENSA	<input type="checkbox"/> Patate (dolci oppure no), zucca
<input type="checkbox"/> Riso (basmati, integrale, selvatico)	<input type="checkbox"/> Broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori
<input type="checkbox"/> Avena, quinoa, grano saraceno	<input type="checkbox"/> Foglie verdi scure (rucola, biette, cavoli)
<input type="checkbox"/> Pasta di grani/legumi diversi	<input type="checkbox"/> Barbabietole, carote, rapanelli
<input type="checkbox"/> Semi (chia, canapa, lino, zucca, girasole)	IN FRIGO
<input type="checkbox"/> Mandorle, noci, anacardi, nocciole	<input type="checkbox"/> Kimchi, sauerkraut, pasta di miso
<input type="checkbox"/> Pane di lievito madre	<input type="checkbox"/> Yogurt (greco, cocco, capra), Kefir
<input type="checkbox"/> Olio di oliva extravergine	<input type="checkbox"/> Burro o Ghee
<input type="checkbox"/> Olive (sott'olio oppure in salamoia)	<input type="checkbox"/> Formaggio di capra
<input type="checkbox"/> Cioccolato fondente (70% o di più)	<input type="checkbox"/> Hummus o creme a base di legumi
<input type="checkbox"/> Tahini (100% di sesamo), miele	ERBE E SPEZIE
TÈ & TISANE	<input type="checkbox"/> Aglio fresco, curcuma (secca, radice)
<input type="checkbox"/> Tè verde, matcha, chai	<input type="checkbox"/> Rosmarino, origano, alloro (foglie secche)
<input type="checkbox"/> Camomilla, Menta, Zenzero..	<input type="checkbox"/> Prezzemolo, basilico, maggiorana, timo

