

# Nutrizione Sana

Lista della spesa settimanale per due persone con relative quantità

## **Frutta e Verdura:**

2 kg di mele  
1 kg di banane  
1 kg di arance  
1 kg di pomodori  
1 kg di carote  
1 kg di patate  
1 lattuga  
1 cetriolo  
1 peperone  
1 cipolla

## **Prodotti Lattiero-Caseari:**

1 litro di latte  
1 confezione di yogurt  
200 g di formaggio

## **Carne, Pesce e Uova:**

500 g di pollo  
500 g di carne macinata  
4 uova

## **Pasta, Pane e Cereali:**

500 g di pasta  
500 g di riso  
1 pacco di pane integrale  
1 confezione di cereali per la colazione