

	<b>Ricetta</b>	<b>Lista spesa/Ingredienti</b>	
<b>Giorno 1 (Riso)</b>	<a href="#">Risotto alla Rucola</a>	Riso, cipolla, vino bianco secco, brodo, rucola, zucchine, aglio, arachidi salate, olio, sale e pepe q.b.	
<b>(Avanzi)</b>			
<b>Giorno 2 (Carni bianche)</b>	<a href="#">Insalata di pollo e carote</a>	Pollo, philadelphia, limone, carote, aglio, finocchio, olio, semi di finocchio	
<b>(Uova)</b>	<a href="#">Uova strapazzate con gamberetti</a>	Uova, panna, parmigiano, gamberi, olio, pane, erba cipollina,	
<b>Giorno 3 (legumi)</b>	<a href="#">Cous cous in agrodolce con i ceci</a>	Cous cous, pollo, zucchine, insalatina in agrodolce, ceci, erbe aromatiche, uvetta, aceto, olio,	
<b>(formaggi)</b>	Pasta e ricotta		
<b>Giorno 4 (pasta)</b>	Tortellini con prosciutto e funghi  (saltare i funghi in padella a fuoco vivo con poco olio e uno spicchio di aglio. Aggiungere la panna e a fuoco spento il prosciutto e il prezzemolo. Condire i tortellini).	Tortellini, prosciutto, funghi, panna o stracchino, prezzemolo, aglio, olio	

(cereali)

[Insalata di farro e gamberetti](#)  
(dal blog Casa Mori)

Farro, gamberi, pomodori, prezzemolo, olio



Giorno 5  
(Legumi)

[Pasta e fagioli](#)

Pasta, fagioli, pancetta, pomodori secchi,  
olio, rosmarino, aglio



(Avanzi)

Giorno 6  
(pesce)

[Spigola in crosta di sale](#)

Spigola, sale, albume, limone, olio



(pizza)

[Pizza friarielli e salsiccia](#)  
(dal blog con un poco di zucchero)



Giorno 7  
(carne rossa)

[Straccetti di vitello alla ceca](#)

Polpa di vitello, olio, cumino, paprica,  
farina, panna, zucchero, mele (o zucchine)

