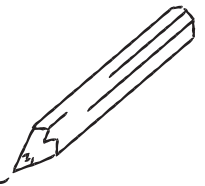


Lista della spesa per l'appartamento di vacanze

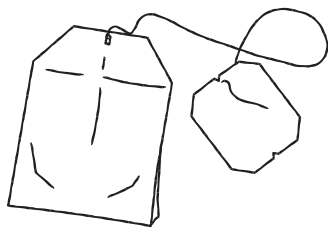


Ingredienti per 1 settimana di vacanza

- Spezie
- Sale, pepe, ev. paprica
- All'occorrenza condimenti esotici come salsa di soia o teriyaki ecc.
- Prezzemolo essiccato
- Senape
- Maionese
- Grasso per arrostire
- Salsa per arrosto
- Cipolle
- Aglio
- Spezie per insalata
- Brodo
- Olio e aceto
- Lievito

Pasta, ingredienti e conserve

- Farina
- Caffè in polvere (o in cialde/ capsule)
- Bustine di tè
- Zucchero
- Pasta (penne, spaghetti, cornetti, ditali)
- Riso
- Lenticchie
- Sugo di pomodoro
- Tonno
- Ceci



Latticini e prodotti caseari, formaggio grattugiato

- Crème fraîche
- Mozzarella/mozzarella di bufala
- Burro
- Uova
- Panna

Müesli e cereali

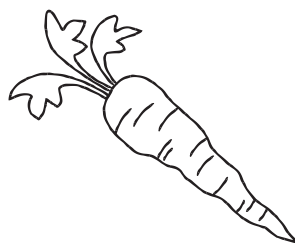
- Müesli e/o fiocchi
- Fiocchi di avena
- Prodotti di panetteria
- Toast
- Pane croccante o Microc
- Fette biscottate

Dolci

- Dolci
- Miele
- Nutella o simili
- Confetture
- Cioccolato
- Ovomaltine o Suchard in bustine

Bevande

- Acqua, se l'acqua del rubinetto non è potabile
- Vino e birra
- Latte o sostituti del latte

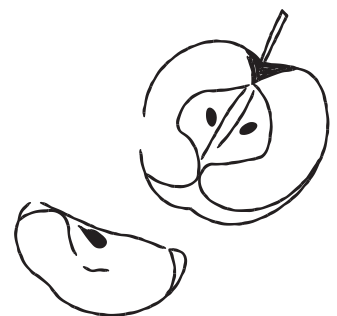


Prodotti freschi e surgelati

- Pane
- Pomodori
- Patate
- Carne macinata
- Pollo
- Insalata
- Rucola o spinaci da insalata
- Porri
- Cetrioli
- Piselli
- Funghi
- Bastoncini di pesce
- Formaggio
- Affettato
- Carote
- Frutta

Da portare in viaggio

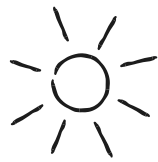
- Noci miste
- Eimalzin
- Barrette di cioccolato
- Mele
- Barrette di cereali
- Carote



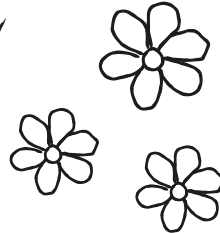
Idee di menu rapide e classiche per le vacanze in famiglia



Elenco da stampare e spuntare



Estate



in meno di 20 min 

- Tagliatelle con uova e spinaci
- Hamburger con insalata di finocchio
- Filetto di salmone con olio di limone
- One pot di gnocchi
- Pulled chicken burger
- Pasta con ragù di tonno e zucchine



20-30 min



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Padellata di pollo, patate e spinaci al limone | <input type="checkbox"/> Risotto alle carote con pesto di foglie di carote |
| <input type="checkbox"/> Penne con salsa alla panna, peperoni e pollo | <input type="checkbox"/> Cervelas e formaggio in insalata |
| <input type="checkbox"/> Patate arrosto con uova al tegamino | <input type="checkbox"/> Spaghetti al pesto di lattuga |
| <input type="checkbox"/> One pot di spaghetti allo zafferano | <input type="checkbox"/> Focaccia alsaziana con spinaci |
| <input type="checkbox"/> Pasta fritta con pak choi e pollo | <input type="checkbox"/> Pasta con pesto di spinaci e formaggio di capra |
| <input type="checkbox"/> Orecchiette ai finocchi | <input type="checkbox"/> Fusilli ai piselli verdi |
| <input type="checkbox"/> Penne ai broccoli con pollo | <input type="checkbox"/> Frittelle di ceci e feta |