Lista della spesa per il DX4 Forever

* **12 litri d’acqua**
* **3 litri di latte vegetale** (di soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, etc.): 8 volte 240 ml lo usi per preparare il Plant Protein, 480 ml per due degli snack permessi)

**Ingredienti per l’insalatona:**

**Scegli i tuoi ingredienti preferiti per la base per insalata:**Verdura o ortaggi a foglia verde in quantità: cavolo riccio, micro-ortaggi, erba di grano, cavolo, spinaci, verza, foglie di barbabietola, tarassaco, lattuga crescione, lattuga romana, bietola, rucola, indivia, cavolo cinese, rapa, senape nera, cicoria, finocchio, malva, broccoli, prezzemolo, carciofi, basilico, piselli, cetriolo, fave, cipollotti, ortica, gombo, lattuga, friarielli, scorzobianca (radice), scalogno, fagiolini, piselli, cavoletti di Bruxelles, sedano, jalapeño (= peperoncino grasso), cavolo rapa, porri, taccole, zucchine, cavolfiore, soia edamame, ecc.

**1 avocado (di cui usi 2 volte un quarto)**

**A scelta, 2 di questi ingredienti: (da moltiplicare per due se scegli due volte lo stesso ingrediente)**

- **1 scatola di ceci (che puoi finire dopo il 4. giorno con lo snack Hummus)**

- **3 cucchiai** di fagioli rossi (no neri né pinto)

- **35 g** di **barbabietola cotta** (o in scatola)

- **15 g** di **carote**

- **2 ravanelli**

- **1 cucchiaio** di semi (chia, lino, zucca, quinoa, girasole non salati). Se compri **semi di chia** puoi anche usarlo dopo il DX4 nella ricetta Chia Pudding.

**Condimento:**

- **3 cucchiai** di Forever Aloe Vera Gel® (lo prendi della bottiglietta di Aloe del giorno)

- **1 limon2** (2 mezzi limoni per il condimento delle 2 insalate)

- **1 aglio** (un po’ di questi usi per il condimento delle insalate, 3-4 spicchi usi per lo snack Hummus se lo vuoi fare dopo il DX4)

Sale, pepe e olio di oliva penso che abbiamo già tutti a casa

**Cibi d’emergenza**: se dovessi avere un momento del “non c’è la faccio più senza cibo) puoi mangiare **dal 2.-4. giorno uno di questi combinazioni**:

+ 1 banana e 21,5 g di semi non salati e non lavorati

+ 1/2 avocado e 55 g di cetrioli con succo di limone e 1 cucchiaio di semi di girasole

+ Una piccola mela o pera e 21,5 g di noci, mandorle, pecan o anacardi (non lavorati e non salati)

+ 115 g di pomodori e 25 g di ceci con mezzo cucchiaio di olio d’oliva e un pizzico di origano

**Ingredienti per i 3 snack proposti da fare dopo il Dx4:**

- **1 tazza** di spinaci

- **1 cucchiaio** di burro di noci o semi (non zuccherato e senza grassi aggiunti). Se scegli **burro di semi di girasole** lo puoi usare per due snack-ricette  
- **60 g** di tahini (salsa di semi di sesamo)

- **2 cucchiai** di prezzemolo tritato

- spezie: **1 cucchiaino** di paprika affumicata (mezzo cucchiaino da usare due volte in 2 ricette snack)

**- un goccio** di estratto di vaniglia

- **1 mela piccola**

- **20** mandorle

*Consiglio:   
stampa la lista e barra gli ingredienti che hai già in casa (p.es. ho una confezione di barbabietola già comprato un po’ di tempo fa) e con un altro colore gli ingredienti tuoi preferiti per le insalatone. Farò la spesa il secondo giorno del DX4 per avere tutto al più fresco possibile in casa. (tranne il latte vegetale che hai bisogno già dal primo giorno)*