

Insalata perfetta

- **Base: indivia, lattuga, rucola, scarola, valeriana...**



- **Verdure croccanti: cetriolo, crauto, fagiolino, finocchio, sedano, zuccina...**



- **Verdura colorata: carota, barbabietola rossa, cipolla di tropea, peperoni, pomodori, ravanelli...**



- **Proteine di un solo tipo: petto di pollo, tonno, grana, feta o altri formaggi, uova, legumi**



- **Grassi, uno o due con moderazione: semi oleosi, olio extravergine di oliva, olive, avocado, frutta secca**



- **Condimento acidulo: aceto di mele, aceto balsamico, succo di limone**



- **Altro condimento: sale con moderazione e meglio se integrale o rosa dell'himalaya o gomasio, spezie ed erbe aromatiche a piacere**



- **Infine una piccola porzione di pane integrale o 1 piccola patata lessa o 2-3 cucchiaini di mais**

