



La List@ per una spesa organizzata

Verdura e patate

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Frutta fresca, frutta a guscio e semi

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pasta, pane e cereali

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Legumi, pesce, uova, latticini e carne

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Prodotti in scatola e condimenti

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Surgelati e bevande

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Igiene personale e pulizia della casa

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Animali, fiori e giardino

-
-
-
-
-
-

Altro...

-
-
-
-
-
-

Controlla cosa hai già in casa, le date di scadenza e... non partire affamato!