



La List@ *per una spesa organizzata*

Verdura e patate

- Pomodori grandi
- Pomodorini
- Insalata novella
- Rucola
- Fagiolini
- Zucchine
- Spinaci
- Patate
- Carote
- Melanzane
- Aglio
- Cipolla rossa
- Prezzemolo
- Menta e basilico
- Limoni

Frutta fresca, frutta a guscio e semi

- Semi di lino
- Semi di girasole
- Semi di zucca
- Semi di sesamo
-
-
-
-
-
-
-

Pasta, pane e cereali

- Riso integrale o semi-integrale
- Farro
- Cuscus
- Pane integrale tipo pagnotta
- Baguette integrale
-
-
-
-
-

Legumi, pesce, uova, latticini e carne

- Petto di pollo
- Fagioli cannellini
- Ceci
- Formaggio tipo feta
- Provola
- Yogurt bianco
- Parmigiano
-
-
-
-

Prodotti in scatola e condimenti

- Sgombro
- Salsa di pomodoro
- Olive verdi
- Olive nere
- Cetriolini
- Capperi
-
-
-
-
-
-

Surgelati e bevande

- Filetti di nasello
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

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!