

LISTA DELLA SPESA

- Frutta di stagione
- Verdure di stagione e surgelate
- Pane, pasta e farina
- Tonno o sgombro in vetro
- Legumi già cotti
- Legumi secchi
- Yogurt & ricotta
- Latte
- Bevanda Vegetale
- Cous cous (farro, mais, classico)
- Cereale in chicco (es. farro, orzo, riso integrale, nero, rosso...)
- Quinoa, miglio, grano saraceno
- Pesce fresco e surgelato
- Carne bianca, rossa & affettato
- Frutta secca mix
- Frutta disidratata
- Fiocchi di avena, riso, farro
- Semi di Chia, lino, girasole...
- Biscotti int. e fette biscottate
- Marmellata & miele
- Uova & formaggio
- Caffè, cacao, orzo
- Olio, aceto & sale

NOTES

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

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-