

Εκτυπώσιμη λίστα σούπερ μάρκετ



Κρέας και ψάρι

- ◯ Στήθη κοτόπουλου
- ◯ Άπαχα κομμάτια κόκκινου κρέατος
- ◯ Τόνος
- ◯ Σολομός
- ◯ Σκουμπρί
- ◯ Λάντσον μιτ

Φρούτα και λαχανικά

- ◯ Κρεμμύδια
- ◯ Σκόρδο
- ◯ Πατάτες
- ◯ Καρότα
- ◯ Μπανάνες
- ◯ Μήλα

Σιτηρά και ψωμί

- ◯ Ζυμαρικά
- ◯ Ρύζι
- ◯ Ψωμί
- ◯ Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ◯ Νιφάδες βρώμης
- ◯ Γκρανόλα χωρίς ζάχαρη

Γαλακτοκομικά και αυγά

- ◯ Γάλα
- ◯ Αυγά
- ◯ Τυρί
- ◯ Γιαούρτι

Κονσέρβες και αποξηραμένα προϊόντα

- ◯ Κόκκινα φασόλια
- ◯ Άσπρα φασόλια
- ◯ Πράσινες φακές
- ◯ Ντομάτες κομμένες
- ◯ Σούπα
- ◯ Αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί και σπόροι

Καρυκεύματα

- ◯ Αλάτι
- ◯ Πιπέρι
- ◯ Βασιλικός
- ◯ Ρίγανη
- ◯ Κόλιανδρος
- ◯ Κύμινο
- ◯ Κύβοι ζωμού
- ◯ Μέλι
- ◯ Ξίδι
- ◯ Ζάχαρη

Λάδι και λιπαρά

- ◯ Μαγειρικό λάδι
- ◯ Βούτυρο

Listonic

Λήψη στο App Store

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟ Google Play