

Lista della spesa base per il supermercato



Carne e pesce

- ◯ Confezione di petto di pollo da 500 g
- ◯ 1 confezione di merluzzo
- ◯ 1 confezione di salmone

Latticini

- ◯ 5 litri di latte parzialmente scremato
- ◯ 6 uova
- ◯ 1 kg di yogurt greco
- ◯ 1 500g di formaggio in panetto

Frutta e verdura

- ◯ 1 sacchetto grande di mele
- ◯ 2 grappoli di banane
- ◯ 1 sacchetto di mandarini
- ◯ 1 vaschetta di uva / fragole / mirtilli / mango
- ◯ 1 vaschetta di pomodorini
- ◯ 1 cetriolo
- ◯ Un sacchetto da 3 peperoni
- ◯ 2 cipolle

Surgelati

- ◯ 1 o 2 confezioni di verdure surgelate
- ◯ 2 pizze
- ◯ Frutta surgelata per porridge o frullati

Pane e creme spalmabili

- ◯ Burro di arachidi
- ◯ 1 pagnotta di pane integrale
- ◯ Un sacchetto da 8 panini
- ◯ Cornetti
- ◯ 2 confezioni di fiocchi d'avena
- ◯ 1 barattolo di marmellata
- ◯ 1 confezione di gallette di riso

Prodotti secchi

- ◯ Pasta
- ◯ 2 scatole di pomodori a pezzi
- ◯ 1 lattina di latte di cocco
- ◯ 1 brick di latte di mandorla
- ◯ 1 scatola di tè
- ◯ 1 confezione di caffè

Snack

- ◯ 1 tavoletta di cioccolato
- ◯ 1 pacco di biscotti
- ◯ 1 confezione multipla di patatine

Cura della casa e della persona

- ◯ 1 confezione di carta igienica
- ◯ 1 confezione di carta da cucina
- ◯ 1 tubetto di dentifricio
- ◯ 1 bomboletta di deodorante
- ◯ 1 flacone di detersivo per il bucato
- ◯ 1 flacone di ammorbidente
- ◯ 1 flacone di detersivo per i piatti
- ◯ 1 flacone di detergente per la casa
- ◯ 1 confezione di salviettine umidificate

Listonic

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play