

Lista della spesa base



Carne e pesce

- ◯ Petto di pollo
- ◯ Tagli magri di carne rossa
- ◯ Tonno
- ◯ Salmone
- ◯ Sgombro
- ◯ Affettati

Frutta e verdura

- ◯ Cipolle
- ◯ Aglio
- ◯ Patate
- ◯ Carote
- ◯ Banane
- ◯ Mele

Cereali e pane

- ◯ Pasta
- ◯ Riso
- ◯ Pane
- ◯ Farina
- ◯ Fiocchi d'avena
- ◯ Granola non zuccherata

Latticini e uova

- ◯ Latte
- ◯ Uova
- ◯ Formaggio
- ◯ Yogurt

Conserve e prodotti secchi

- ◯ Fagioli rossi
- ◯ Fagioli bianchi
- ◯ Lenticchie verdi
- ◯ Polpa di pomodoro
- ◯ Zuppa
- ◯ Frutta essiccata, frutta a guscio e semi

Condimenti

- ◯ Sale
- ◯ Pepe
- ◯ Basilico
- ◯ Origano
- ◯ Coriandolo
- ◯ Cumino
- ◯ Dadi da brodo
- ◯ Miele
- ◯ Aceto
- ◯ Zucchero

Olio e grassi

- ◯ Olio per cucinare
- ◯ Burro

Listonic

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play