

Lista della spesa mensile



Carne e pesce freschi (da congelare)

- ◯ Manzo
- ◯ Pollo
- ◯ Merluzzo
- ◯ Eglefino
- ◯ Agnello
- ◯ Maiale
- ◯ Salmone
- ◯ Tacchino

Surgelati

- ◯ Patatine fritte
- ◯ Verdure surgelate
- ◯ Frutta surgelata

Latticini e uova

- ◯ Burro
- ◯ Formaggio
- ◯ Uova
- ◯ Latte (fresco)
- ◯ Latte UHT
- ◯ Yogurt

Cibi in scatola

- ◯ Carotine
- ◯ Fagioli in salsa di pomodoro (baked beans)
- ◯ Fagioli neri
- ◯ Fagioli dall'occhio
- ◯ Ceci
- ◯ Polpa di pomodoro
- ◯ Patate novelle
- ◯ Fagioli rossi
- ◯ Zuppa
- ◯ Fagioli bianchi
- ◯ Piatti pronti

Cereali

- ◯ Pane (da congelare)
- ◯ Grano saraceno
- ◯ Bulgur
- ◯ Couscous
- ◯ Pasta
- ◯ Riso

Erbe e spezie

- ◯ Basilico
- ◯ Pepe nero
- ◯ Peperoncino in polvere
- ◯ Cannella
- ◯ Chiodi di garofano
- ◯ Coriandolo
- ◯ Cumino
- ◯ Curry in polvere
- ◯ Peperoncino secco a scaglie
- ◯ Aglio in polvere
- ◯ Zenzero
- ◯ Noce moscata
- ◯ Cipolla in polvere
- ◯ Origano
- ◯ Paprika
- ◯ Rosmarino
- ◯ Sale
- ◯ Paprika affumicata
- ◯ Timo

Verdure fresche (da consumare entro 2 settimane o da congelare)

- ◯ Melanzane
- ◯ Avocado
- ◯ Peperoni
- ◯ Broccoli
- ◯ Cavolo
- ◯ Carote
- ◯ Cavolfiore
- ◯ Zucchine
- ◯ Cetrioli
- ◯ Cavolo riccio
- ◯ Lattuga
- ◯ Cipolle
- ◯ Patate
- ◯ Funghi
- ◯ Spinaci
- ◯ Pomodori

Frutta (da consumare entro 2 settimane o da congelare)

- ◯ Mele
- ◯ Banane
- ◯ More
- ◯ Mirtilli
- ◯ Uva
- ◯ Arance
- ◯ Pesche
- ◯ Pere
- ◯ Lamponi

Prodotti da forno

- ◯ Bicarbonato di sodio
- ◯ Farina
- ◯ Estratto di vaniglia
- ◯ Zucchero

Snack

- ◯ Biscotti
- ◯ Cioccolato
- ◯ Patatine
- ◯ Frutta essiccata
- ◯ Frutta a guscio
- ◯ Popcorn
- ◯ Mix di frutta secca

Bevande

- ◯ Cacao / cioccolata calda
- ◯ Caffè
- ◯ Bibite gassate
- ◯ Sciroppi da diluire
- ◯ Tè
- ◯ Succo UHT (in cartone)

Condimenti e cibi in vasetto

- ◯ Salsa barbecue
- ◯ Salsa di mirtilli rossi
- ◯ Salsa di pesce
- ◯ Miele
- ◯ Rafano
- ◯ Salsa piccante
- ◯ Marmellata
- ◯ Sciroppo d'acero
- ◯ Marmellata di agrumi
- ◯ Maionese
- ◯ Senape
- ◯ Cipolline sott'aceto
- ◯ Sottaceti
- ◯ Ketchup
- ◯ Salsa Worcestershire

Listonic

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play