



Lista della Spesa

Verdura

- ZUCCA
- PORRO
- CAVOLFIORE
- BROCCOLO
- VERZA
- SEDANO
- CIME DI RAPA
- _____
- _____
- _____

Frutta

- PERE
- MELE
- MELAGRANA
- BANANE
- UVA
- FICHI
- ARANCE
- CASTAGNE
- _____
- _____

Frutta secca

- MANDORLE
- NOCI
- NOCCIOLE
- ANACARDI
- PINOLI
- NOCI PECAN
- PISTACCHI
- BURRO DI MANDORLE
- TAHINA
- _____
- _____

Cereali

- RISO
- PASTA
- FARRO
- ORZO
- AVENA
- KAMUT
- QUINOA
- MIGLIO
- SORGO
- GRANO SARACENO
- _____
- _____

Colazione

- FIOCCHI DI AVENA
- FIOCCHI DI MAIS
- FETTE BISCOTTATE
- PANE DI SEGALE
- PANE INTEGRALE
- BISCOTTI
- _____
- _____
- _____

Legumi

- CECI
- CANNELLINI
- BORLOTTI
- FAVE
- PISELLI
- FAGIOLI TONDINI
- FAGIOLI CON L'OCCHIO
- ADZUKI
- LENTICCHIE VERDI
- LENTICCHIE ROSSE
- _____

Mondo Veg

- TOFU
- SEITAN
- BURGER VEG
- YOGURT DI SOIA
- YOGURT DI COCCO
- LATTE DI COCCO
- BURRO DI COCCO
- LATTE DI MANDORLA
- BEVANDA DI RISO
- BEVANDA DI SOYA
- PANNA DI SOYA/RISO
- _____
- _____

Spezie

- CURCUMA
- CURRY
- PEPERONCINO
- PEPE NERO
- PEPE ROSA
- CUMINO
- _____
- _____

Condimenti e Sughii

- OLIO EXTRAVERGINE
- ACETO DI MELE
- ACETO
- SALE FINO
- SALE GROSSO
- PESTO
- PASSATA DI POMODORO
- CREMA DI OLIVE
- MAYONNAISE
- _____
- _____

Drinks

- CAFFÈ
- THÈ
- TISANE
- CAMOMILLA
- BIRRA
- VINO BIANCO
- VINO ROSSO
- SPUMANTE
- _____
- _____

Baking

- FARINA 00
- FARINA INTEGRALE
- FARINA DI RISO
- FECOLA DI MAIS/PATATE
- ZUCCHERO
- ZUCCHERO DI CANNA
- ZUCCHERO A VELO
- LIEVITO DI BIRRA
- LIEVITO PER DOLCI
- _____
- _____

Formaggi, latticini, uova

- YOGURT BIANCO
- BURRO
- PARMIGIANO REGGIANO
- MOZZARELLA
- CRESCENZA
- PRIMO SALE
- FORMAGGIO STAGIONATO
- FORMAGGIO SENZA LATTOSIO
- UOVA
- _____

Pulizie green

- ECO DETERGIVO PIATTI
- ECO DETERGIVO BUCATO
- ACIDO CITRICO
- PERCARBORATO
- SPUGNE/SPAZZOLA PIATTI
- SACCHETTI PER UMIDO
- FOGLI ASCIUGATUTTO
- SACCHETTO PER BUCATO DELICATO
- _____

Pet Care

- CROCCHETTE
- BISCOTTI
- SACCHETTI
- _____
- _____
- _____

Green beauty

- DISCHETTI LAVABILI
- DENTIFRICIO
- SPAZZOLINO IN BAMBOO
- SHAMPOO SOLIDO/ECO
- BALSAMO SOLIDO/ECO
- CREMA CORPO
- BURRO STRUCCANTE
- _____
- _____

e inoltre...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

...e non scordare di regalarti dei fiori