

# Lista della Spesa

## Verdura

- ZUCCA
- CARCIOFI
- CAVOLFIORE
- BROCCOLO
- VERZA
- FAGIOLINI
- CIME DI RAPA
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Frutta

- PERE
- MELE
- MANDARANCI
- LIMONI
- POMPELIMI
- KIWI
- FICHI
- ARANCE
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 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...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_