



Lista della Spesa

Verdura

- ☐ ZUCCA
- ☐ PORRO
- ☐ CAVOLFIORE
- ☐ BROCCOLO
- ☐ ZUCCHINE
- ☐ SEDANO
- ☐ CIME DI RAPA
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frutta

- ☐ PERE
- ☐ MELE
- ☐ MELAGRANA
- ☐ BANANE
- ☐ UVA
- ☐ FICHI
- ☐ ARANCE
- ☐ LIMONI
- ☐ _____
- ☐ _____

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 Sughi

- ☐ 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 ♥