

# LISTA DELLA SPESA

## CARNE

- ☐ Pollo
- ☐ Tacchino
- ☐ Coniglio
- ☐ Manzo
- ☐ Vitello
- ☐ Maiale (lombo)

## PESCE

- ☐ Tonno in scatola
- ☐ Merluzzo
- ☐ Orata
- ☐ Frutti di mare
- ☐ Salmone
- ☐ Polpo / Calamaro

## CARBOIDRATI

- ☐ Riso
- ☐ Pasta
- ☐ Patate
- ☐ Farina
- ☐ Fiocchi d'avena
- ☐ Pane

## ORTAGGI

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Carota   | <input type="checkbox"/> Broccoli  |
| <input type="checkbox"/> Zucca    | <input type="checkbox"/> Pomodoro  |
| <input type="checkbox"/> Porro    | <input type="checkbox"/> Funghi    |
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Spinaci   |
| <input type="checkbox"/> Rucola   | <input type="checkbox"/> Melanzana |
| <input type="checkbox"/> Lattuga  | <input type="checkbox"/> Verza     |

## FRUTTA

- ☐ Banana
- ☐ Mela
- ☐ Arancia
- ☐ Mandarino
- ☐ Pera
- ☐ Frutta di stagione

## LATTICINI

- ☐ Latte
- ☐ Yogurt
- ☐ Crescenza
- ☐ Formaggio spalmabile
- ☐ Grana
- ☐ Ricotta

## ALTRO

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Olio evo               | <input type="checkbox"/> Piselli |
| <input type="checkbox"/> Uova                   | <input type="checkbox"/> Ceci    |
| <input type="checkbox"/> Passata di pomodoro    | <input type="checkbox"/> Fagioli |
| <input type="checkbox"/> Semi oleaginosi        | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Frutta secca           | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Spezie/erbe aromatiche | <input type="checkbox"/> _____   |