

# 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

- Carota
- Zucca
- Porro
- Zucchina
- Rucola
- Lattuga
- Broccoli
- Pomodoro
- Funghi
- Spinaci
- Melanzana
- Verza

## FRUTTA

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

## LATTICINI

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

## ALTRO

- Olio evo
- Uova
- Passata di pomodoro
- Semi oleaginosi
- Frutta secca
- Spezie/erbe aromatiche

- Piselli
- Ceci
- Fagioli
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_