

# LISTA DELLA SPESA

## blog family

- Surgelati

piselli  
spinaci

- Legumi / Cereali

Ditalini o pasta mista che dovete consumare  
Orecchiette fresche  
sombrieri ni  
fettuccine  
Farina auto lievitante  
Farina di mandorle  
gnocchi  
tagliolini  
Farina multi cereali  
Farina di mandorle  
Farina di cocco

- Carne / Pesce

petto di pollo  
bocconcini di manzo  
macinata mista  
prosciutto cotto tritato  
filetti di nasello  
gamberetti già sgucciati  
salmone affumicato

- Latticini

Latte  
Yogurt  
Burro  
Grana grattugiato  
mascarpone  
ricotta  
formaggio Zonia  
formaggio Fiorentina  
salsa ai formaggi pronta  
parmigiano Reggiano  
Pecorino grattugiati  
fontina valdostana

- Frutta / Verdura

zucchine  
banane  
melanzane  
carote  
Basilico  
patate  
aglio  
Cipolla  
Prezemolo  
lamponi  
Zucca  
fagioli  
Sedano  
Limoni  
Porri  
Rucola  
Mais  
Vaniglia  
Funghi porcini  
Funghi trifolati

- Varie

Succo di frutta  
Fette biscottate  
Biscotti  
Cereali  
Marmellata di mirtilli  
Uova  
Panna  
Pan grattato  
Olio extra vergine di oliva  
Vino bianco  
Sale  
pinoli  
Acciughe  
Zucchero  
Lievito dolci  
Zafferano  
Olio di semi  
Burro di cacao  
glassa al cioccolato pronta  
cioccolato fondente  
birra chiara