



LISTA DELLA SPESA

Succo d'ananas
Tegoline
Piselli
Azucki
Fagioli con l'occhio
Minestrone
Miglio
Crusca
Mandorle
Noci
Pere
Uva
Pesche
Kiwi
Albicocche
Ananas
Fichi
Prugne
Trotta
Sogliola
Salmone
Sgombro
Merluzzo
Tacchino
Pollo
Agnello
Vitello
Manzo
Mozzarella di bufala
Feta
Pasta
Marmellata
Yogurt magro
Semi misti
Fiocchi di farro
Cacao amaro
Farina farro e riso
Uova

Banane
Cavolfiore
Broccoli
Bieta
Peperoni
Zucca
Spinaci
Patate dolci
Lattuga
Feta
Farro