



LISTA DELLA SPESA

Ricotta di pecora
Marmellata
Tofu Valsoia
Legumi
Orzo perlato
Yogurt di latte scremato
Yogurt di soia
Cioccolato fondente
Bresaola
Uova
Grana (+ 30 mesi)
Carne di manzo
Molluschi
Gamberi
Prosciutto crudo
Salmone affumicato
Verdura
Merluzzo
PaTate (no fritte)
Frutta fresca (no kiwi e fragole)
Piselli
Tonno
Pasta al kamut
Pasta al farro
Galette di riso integrale senza sale