



## LISTA DELLA SPESA

Mandorle o nocciole

Bicarbonato

Aceto di alcol

Clementine

Arance

Pasta integrale penne o maccheroni

Patate

Biete rosse

Prezzemolo

Pan grattato

Macinato sceltissimo

Funghi

Cipolla

Sedsno

Carote

Lenticchie

Insalata

Fagioli

Yogurth

Scottex

Pesce