# Lista della spesa organizzata

| Frutta | |
|---|---|
| mele | |
| pere | |
| banane | |
| arance | |
| limoni | |
| mandarino | |
| fragole | |
| mirtilli | |
| pesche | |
| albicocche | |
| prugne | |
| ananas | |
| anguria | |
| melone | |
| avocado | |
| mango | |
| ciliege | |
| kiwi | |
| Pompelmo | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Latticini | |
|---|---|
| latte intero | |
| latte p. scremato | |
| yogurt | |
| ricotta | |
| mozzarella | |
| mozzarella di bufala | |
| parmigiano | |
| grana padano | |
| stracchino | |
| primo sale | |
| burro | |
| panna | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Frutta secca e semi | |
|---|---|
| noci | |
| nocciole | |
| mandorle | |
| arachidi | |
| datteri | |
| pistacchi | |
| anacardi | |
| pinoli | |
| castagne | |
| uvetta | |
| mirtilli rossi essicc. | |
| prugne secche | |
| albicocche essicc. | |
| semi di chia | |
| semi di girasole | |
| semi di sesamo | |
| semi di zucca | |
| semi di lino | |
| semi di papavero | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Verdura | |
|---|---|
| asparagi | |
| biete | |
| lattuga | |
| cicoria | |
| coste | |
| pomodori | |
| cipolla | |
| aglio | |
| peperone | |
| melanzana | |
| cetriolo | |
| carota | |
| sedano | |
| finocchio | |
| carciofo | |
| cavolo | |
| verza | |
| broccolo | |
| cavolfiore | |
| zucchino | |
| zucca | |
| fagiolini | |
| radicchio | |
| spinaci | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Legumi (secchi o già cotti) | |
|---|---|
| Ceci | |
| lenticchie | |
| lenticchie decort. | |
| fagioli borlotti | |
| fagioli spagna | |
| fagioli cannellini | |
| fagioli all' occhio | |
| piselli | |
| fave | |
| lupini | |
| cicerchie | |
| soia | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Carne | |
|---|---|
| pollo | |
| tacchino | |
| coniglio | |
| maiale | |
| manzo | |
| vitello | |
| vitellone | |
| cavallo | |
| bresaola | |
| prosciutto cotto | |
| prosciutto crudo | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Pesce | |
|---|---|
| sardina | |
| Aringa | |
| acciuga/alice | |
| sgombro | |
| tonno | |
| trota | |
| polpo | |
| merluzzo | |
| orata | |
| sogliola | |
| cozze | |
| vongole | |
| pesce spada | |
| branzino | |
| salmone | |
| calamaro/totano | |
| seppia | |
| gambero | |
| nasello | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Altro | |
|---|---|
| sale fino | |
| sale grosso | |
| olio EVO | |
| olio di semi | |
| aceto | |
| passata di pomodoro | |
| the | |
| caffè | |
| tisana | |
| zucchero | |
| cacao amaro | |
| lievito di birra | |
| lievito per dolci | |
| uova | |
| latte vegetale | |
| miele | |
| malto d'orzo | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Altro | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |