

LISTA DELLA SPESA AUTUNNO

FRUTTA

- MELAGRANE
- PERE
- MELE
- CACHI
- FICHI
- PRUGNE
- MELONI GIALLI
- LIMONI
- ARANCE
- POMPELMI
- MANDARINI
- BERGAMOTTI
- CLEMENTINE
- CEDRI

FRUTTA SECCA A

GUSCIO

- CASTAGNE
- NOCI
- NOCCIOLE
- MANDORLE

VERDURA

- ZUCCA
- PORRI
- RADICCHIO
- FINOCCHI
- CAROTE
- CARCIOFI
- INDIVIA
- SEDANO
- RAPE
- BARBABIETOLE
- CARDO
- BROCCOLI
- CAVOLI
- CIME DI RAPA
- SCAROLA
- TOPINAMBUR



Dott.ssa Alessandra Grigioni

BIologa NUTRIZIONISTA
PORTA IN TAVOLA LE LINEE GUIDA