



LISTA DELLA SPESA FEBBRAIO

FRUTTA

- PERE
- MELE
- KIWI
- LIMONI
- ARANCE
- MANDARINI
- BERGAMOTTI
- CLEMENTINE
- CEDRI

VERDURA

- BIETOLE
- BROCCOLI
- CARCIOFI
- CARDI
- CAROTE
- CAVOLFIORI
- CAVOLI
- CICORIE
- CIME DI RAPA
- FRIARIELLI
- FINOCCHI
- INDIVIA
- LATTUGA
- PORRI
- RADICCHI
- SCALOGNI
- SEDANI
- SPINACI
- ZUCCHE



Dott.ssa Alessandra Grigioni

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
PORTA IN TAVOLA LE LINEE GUIDA