

LISTA DELLA SPESA

MARZO

FRUTTA

- PERE
- MELE
- KIWI
- LIMONI
- ARANCE

VERDURA

- AGRETTI
- ASPARAGI
- BIETOLE
- BROCCOLI
- CARCIOFI
- CAROTE
- CAVOLO NERO
- CICORA
- CIME DI RAPA
- CIPOLLOTTI
- FINOCCHI
- RADICCHI
- RAVANELLI
- SCALOGNI
- SEDANI
- SPINACI
- TOPINAMBUR



Dott.ssa Alessandra Grigioni

BIologa NUTRIZIONISTA

PORTA IN TAVOLA LE LINEE GUIDA