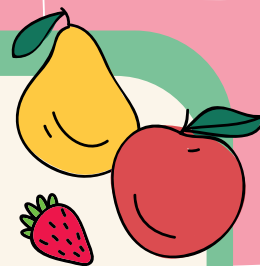




LISTA DELLA SPESA



- frutta fresca di stagione generica
- verdura da sgranocchiare carote, sedano, pomodorini
- pane fresco da tagliare a fette, congelare e usare all'occorrenza



- pane alle olive o al cioccolato o uvetta da congelare e usare all'occorrenza

- grissini

- cracker ai cereali, di riso ecc.

- schiacciatine

- taralli

- gallette di riso o mais

- fette biscottate

- triangoli di mais

- succo di frutta 100% frutta

- castagne al vapore pronte nella stagione invernale

- pop-corn

- frutta secca anacardi, nocciole, noci ecc.

- frutta secca in crema al 100% solo frutta secca

- biscotti ai cereali e frutta

- focaccia da porzionare e congelare e usare all'occorrenza

- formaggio spalmabile

- yogurt bianco intero

- prosciutto cotto

- ceci per hummus

- datteri Medjoul

- marmellata di frutta

- crema al cioccolato spalmabile

