



- Personalizza questa lista
- Organizza le tue ricette
- Pianifica una settimana in 1 click
- Collabora in tempo reale



FRUTTA E VERDURA

- ☐ Asparagi
- ☐ Barbabietole
- ☐ Broccoli
- ☐ Cavolfiore
- ☐ Carote
- ☐ Sedano
- ☐ Mais
- ☐ Cetrioli
- ☐ Verdure a foglia
- ☐ Lattuga
- ☐ Funghi
- ☐ Cipolle
- ☐ Peperoni
- ☐ Patate
- ☐ Spinaci
- ☐ Zucchine
- ☐ Pomodori
- ☐ Mele
- ☐ Avocado
- ☐ Banane
- ☐ Frutti di bosco
- ☐ Ciliegie
- ☐ Uva
- ☐ Kiwi
- ☐ Limoni
- ☐ Lime
- ☐ Meloni
- ☐ Arance
- ☐ Pesche
- ☐ Pere
- ☐ Prugne

PANETTERIA

- ☐ Bagel
- ☐ Panini
- ☐ Torta
- ☐ Biscotti
- ☐ Crackers
- ☐ Croissant
- ☐ Pane fresco
- ☐ Pasticceria
- ☐ Pita
- ☐ Pane a fette

LATTICINI

- ☐ Burro
- ☐ Panna da montare
- ☐ Margarina
- ☐ Latte
- ☐ Panna acida
- ☐ Yogurt
- ☐ Formaggio
- ☐ Ricotta
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmigiano
- ☐ Provolone
- ☐ Formaggio grattugiato
- ☐ Uova

CARNE E SALUMI

- ☐ Pancetta
- ☐ Manzo
- ☐ Pollo
- ☐ Carne macinata
- ☐ Tacchino macinato
- ☐ Prosciutto
- ☐ Hot dog
- ☐ Maiale
- ☐ Salsiccia
- ☐ Bistecca
- ☐ Tacchino
- ☐ Salumi

PESCE E FRUTTI DI MARE

- ☐ Pesce fresco
- ☐ Salmone
- ☐ Granchio
- ☐ Ostriche
- ☐ Gamberi

SURGELATI

- ☐ Burritos
- ☐ Dolci
- ☐ Bastoncini di pesce
- ☐ Gelato
- ☐ Pizze
- ☐ Ghiaccioli
- ☐ Patatine
- ☐ Sorbetto
- ☐ Cene pronte

DISPENSA

- ☐ Fagioli
- ☐ Olive
- ☐ Salsa per pasta
- ☐ Sottaceti
- ☐ Tonno
- ☐ Zuppe
- ☐ Brodo
- ☐ Lievito
- ☐ Farina
- ☐ Zucchero
- ☐ Zucchero di canna
- ☐ Zucchero a velo
- ☐ Cioccolato
- ☐ Cacao
- ☐ Pangrattato
- ☐ Avena

CEREALI E PASTA

- ☐ Riso
- ☐ Pasta
- ☐ Cereali

CONDIMENTI E SALSE

- ☐ Ketchup
- ☐ Maionese
- ☐ Senape
- ☐ Salsa BBQ
- ☐ Salsa piccante
- ☐ Salsa
- ☐ Salsa di soia
- ☐ Sciroppo
- ☐ Salsa Worcestershire
- ☐ Aceto
- ☐ Condimento per insalata
- ☐ Olio d'oliva
- ☐ Olio vegetale

SPEZIE

- ☐ Basilico
- ☐ Pepe nero
- ☐ Coriandolo
- ☐ Cannella
- ☐ Aglio
- ☐ Origano
- ☐ Prezzemolo
- ☐ Pepe
- ☐ Sale
- ☐ Vaniglia

BEVANDE

- ☐ Acqua in bottiglia
- ☐ Caffè
- ☐ Tè
- ☐ Bibita
- ☐ Succo di frutta