

# LISTA DELLA SPESA:

## Mercato – Frutta e Verdura

- Patate, carote, zucchine, melanzane, pomodori, peperoni
- Porri, cipolle, aglio
- Frutta di stagione, limoni (mele, pere, arance o uva)
- Erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, rosmarino) io le coltivo a casa

## Macelleria a km zero

- Petto di pollo (noi preferiamo quello giallo senza antibiotici)
- Carne macinata per polpette o ragù
- Fettine di manzo
- Spezzatino o arrosto della domenica
- Uova e formaggi

## Pescheria / negozio surgelati

- Filetti di merluzzo o salmone
- Misto per risotto o pasta ai frutti di mare
- Bastoncini di pesce (per le serate “di sopravvivenza”)

## Ipermercato – Scatolame e vari

- Pasta, riso, farina, legumi secchi o in barattolo
- Passata di pomodoro e tonno in scatola
- Latte, yogurt
- Olio, sale, zucchero, spezie
- Detersivi, carta, prodotti per la casa

Con questa organizzazione riesco a fare la spesa una volta a settimana, limitando gli imprevisti (o almeno ci provo!).

E sì, a volte torno a casa stremata, ma con il carrello pieno e il cuore soddisfatto.



*Roby Bell*

[www.robbybell.it](http://www.robbybell.it)