

# La lista della spesa di Melarossa

## — Prodotti freschi

- Uova
- Latte (anche vegetale) e latticini
- Salumi
- Yogurt
- Frutta e verdura di stagione
- Limoni
- Formaggio fresco o stagionato
- Salmone affumicato
- Carne
- Erbe aromatiche (eventualmente anche da tritare e congelare se avanzano)
- Parmigiano da grattugiare
- Pane (eventualmente da congelare)
- Pangrattato
- Patate
- Aglio e cipolla
- Burro

## — Alimenti a lunga conservazione

- Cereali
- Olio
- Farina
- Tonno o sgombro in scatola
- Legumi in scatola
- Passata di pomodoro
- Marmellata
- Biscotti o fette biscottate
- Aceto
- Sale e spezie varie
- Lievito per dolci
- Caffè, tè, tisane o caffè d'orzo
- Pasta, riso e cous cous
- Cioccolato fondente
- Pane in cassetta

## — Surgelati

- Minestrini (non conditi)
- Verdure (non condite)
- Tranci di pesce
- Mix per soffritto
- Basi per pasta brisè o frolla

## — Condimenti/ grassi

- Olio extra vergine di oliva
- Sale fino
- Sale grosso
- Aceto
- Semi
- Frutta secca

## — Salvacena

- Piadine
- Hummus di ceci o fagioli
- Zuppe pronte
- Pesto
- Sughetti pronti
- Besciamella vegetale

## — Aperitivi

- Pomodori secchi sott'olio o carciofini
- Paté di olive nere o di melanzane
- Olive
- Crackers
- Taralli
- Chips di legumi
- Maionese senza uova

## — Alimenti proteici vegetali (per vegetariani e vegani)

- Tofu
- Seitan
- Tempeh
- Muscolo di grano
- Preparato per burger vegetale
- Granulare di soia

## — Ingredienti per dolci fatti in casa

- Farina
- Lievito
- Gocce di cioccolato
- Cacao in polvere
- Zucchero di canna grezzo
- Cannella e vaniglia in polvere
- Uvetta
- Maizena o fecola di patate