



# Lista della spesa efficace

## ORTOFRUTTA

## BANCO FRIGO E GASTRONOMIA

## DISPENSA

## DETERSIVI E IGIENE PERSONALE

Schema di organizzazione di un menu settimanale:

<http://www.fool4food.it/blog/organizzazione-settimanale-pasti-quarantena-coronavirus>

Chat nutrizionale, se hai bisogno di un confronto specifico:

<https://fool4food.it/chat-nutrizionale-emergenza-coronavirus>