

# Lista della spesa

---



## ALIMENTI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

È utile per garantire una dieta nutriente e bilanciata.

Occorre mantenere un buon equilibrio tra proteine (es. pesce e carne), carboidrati (es. pasta, pane), prodotti lattiero-caseari (es. yogurt, latte, formaggi), frutta, verdura e grassi ed oli sani.



## PRODOTTI PER LA PULIZIA E L'IGIENE DELLA CASA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Accertati di avere a disposizione tutto il necessario in casa.

Es. sapone, dentifricio, crema doccia, shampoo, crema idratante, assorbenti TENA, crema barriera, salviette umidificate, detersivo liquido, detergente liquido per stoviglie, prodotti per la pulizia, carta igienica, fazzolettini di carta, sacchi per l'immondizia, ecc.



## FARMACI



## RICHIESTE SPECIALI