

EN**FRUIT**

ORANGE
APPLE
PEAR
LEMON
APRICOT
PEACH
BANANA
MANDARIN
CHERRY
STRAWBERRY
ALMOND
GRAPES
FIGS
FICHIDINDIA
KAKI
MELON
WATERMELON
POMEGRANATE

VEGETABLES

CAWLIFLOWER
EGGPLANT
POTATOES
TOMATO
LETTUCE
COURGETTE
PUMPKIN
WILD CABBAGE

oil

butter

VINEGAR

red pepper

pepper

HERBS & SPICES

GARLIC
ONION
BASIL
PARSLEY
OREGANO
SAGE
LAUREL
ROSEMARY
BLACK PEPPER
CHILI PEPPER

BOWLINE WHEAT CEREALS

IT**FRUTTA**

ARANCIA
MELA
PERA
LIMONE
ALBICOCCA
PESCA
BANANA
MANDARINO
CILIEGIA
FRAGOLA
MANDORLA
UVA
FICHI
FICHIDINDIA
LOTI
MELONE
ANGURIA
MELOGRANO

VERDURE

BROCCOLO
MELANZANE
PATATE
POMODORO
LATTUGA
ZUCCHINE
ZUCCA
CAVOLO

CONDIMENTI

olio

burro

aceto

peperoncino

pepe nero

ACETO BALSMICO

ERBE AROMATICHE E SPEZIE

AGLIO
CIPOLLA
BASILICO
PREZZEMOLO
ORIGANO
SALVIA
ALLORO
ROSMARINO
PEPE NERO
PEPERONCINO ROSSO



PULSE

BEANS
LENTILS
FAVE
CHICKPEA
PISELLI

LEGUMI SECCHI

FAGIOLI
LENTICCHIE
FAVE
CECE
PISELLI