

Quando faccio la spesa

	Controllo prima la dispensa e il frigorifero e faccio la lista di quello che manca
	Acquisto i prodotti freschi più spesso
	Scelgo la frutta e la verdura alla giusta maturazione
	Per i prodotti preconfezionati acquisto solo il necessario
	Leggo sempre le modalità di conservazione e la data di scadenza

