



## **econegozio la formica // La lista della spesa**

### **Come fare:**

1. Copia la seguente lista in una mail
2. Cancella i prodotti che non vuoi
3. Scrivi le quantità di quello che vuoi ordinare.
4. Manda l'ordine a [info@econegoziolaformica.it](mailto:info@econegoziolaformica.it)

### **Scegli tra:**

#### **• CONSEGNA A DOMICILIO**

La consegna con [Eco Green Courier](#) costa 5 €.

Se superi i 60 € di spesa paghiamo noi i corrieri.

#### **• RITIRO IN NEGOZIO**

Facci sapere quando vuoi ritirare e troverai la tua spesa pronta, grazie!

### **Copia da qui in poi:**

Nome e cognome: .....

Indirizzo: .....

Cap: .....

Telefono: .....

#### **Modalità di pagamento:**

1. Bonifico: IT14E0200801454000105843359
2. Satispay
3. Contanti

## Freschi

Ricotta di mucca 300 gr. circa // 6 €

Yogurt intero bianco artigianale 212 ml // 2,90 €

Formaggetta di Stella (capra) 300 gr. circa // 7 €

Tomino bio Val di Vara 400 gr. circa // 7,50 €

Pesto 200 gr. // 9,50 €

Latte intero Val d Vara // 2 € al litro (arriva martedì e venerdì)

Mozzarella di Bufala Campana DOP dai beni confiscati alla mafia 500 gr// 9,80 €

Burro di montagna gr. 250 // 3,20 €

Uova bio pacchetti da 4 // 2,40 €

Parmigiano reggiano di montagna oltre 24 mesi 500 gr. circa // 23,90 €/kg

Parmigiano reggiano di montagna oltre 30 mesi 500 gr. circa // 24,90 €/kg

Verdure fermentate - Kimchi di cavolo gr.200 // 7,90 €

Verdure fermentate - Giardiniera gr. 200 // 6,90 €

Verdure fermentate - Crauti gr. 200 // 6,90 €

Verdure fermentate - Crauti di cavolo viola e zenzero gr. 200 // 7,90 €

## Colazione

Latte di mandorle Sicilia 1 lt // 4,95 €

Latte di orzo 1 lt // 2,70 €

Latte di riso 1 lt // 2,70 €

Latte di avena 1 lt // 2,70 €

Latte di soia 500 ml // 1,70 €

Frollini integrali Alce nero 250 gr // 3,10 €

Frollini di farro con gocce di cioccolato Alce nero 250 gr. // 3,60 €

Biscotti al miele Altromercato 700 gr. // 4,15 €

Biscotti con gocce di cioccolato Altromercato 700 gr. // 4,40 €

Biofrolle cacao Altromercato 240 gr // 2,65 €

Biofrolle quinoa e miele Altromercato 240 gr // 2,65 €

Novellini senza glutine 200 gr // 3,75 €

Fette biscottate di farro 300 gr // 5,40 €

Fette biscottate integrali 300 gr // 4,40 €

Fiocchi d'avena grandi 500 gr. // 2,50 €

Muesli alla frutta, senza glutine 325 gr. // 4.30 €

Muesli misto sfuso // 7.50 €/kg

Corn Flakes 375 gr. // 3 €

## **Tisane e tè**

Yogi tea Abbraccio della sera blu (finocchio, camomilla, valeriana) // 4 €

Yogi tea Abbraccio della sera rosso (rooibos e vaniglia) // 4 €

Yogi tea Calma interiore // 4 €

Yogi tea Chai nero // 4 €

Yogi tea Chai verde // 4 €

Yogi tea Chai dolce // 4 €

Yogi tea Chlorella Menta // 4 €

Yogi tea Choco // 4 €

Yogi tea Classic // 4 €

Yogi tea Curcuma Chai // 4 €

Yogi tea Detox limone // 4 €

Yogi tea Detox // 4 €

Yogi tea Difesa naturale // 4 €

Yogi tea Digestione // 4 €

Yogi tea Donne // 4 €

Yogi tea Echinacea // 4 €

Yogi tea Energia positiva // 4 €

Yogi tea Entusiasmo ed allegria // 4 €

Yogi tea Felicità // 4 €

Yogi tea Entusiasmo delle donne // 4 €

Yogi tea Liquirizia // 4 €

Yogi tea Piacere del respiro // 4 €

Yogi tea Rosa // 4 €

Yogi tea Shiitake Vitale // 4 €

Yogi tea Sollievo e vigore della gola // 4 €

Camomilla Altromercato in bustina // 2.50 €

Camomilla in fiori 50 gr // 4.70 €

Tè nero lemon honey 25 filtri // 3.20 €

Tè nero earl grey al bergamotto 25 filtri // 3.20 €

Tè verde al gelsomino 25 filtri // 3.20 €

Marmellata albicocca 280 gr // 3,80 €  
Marmellata ciliegia 280 gr // 3,80 €  
Marmellata fragola 280 gr // 3,80 €  
Marmellata frutti di bosco 280 gr // 4,30 €  
Miele castagno 500 gr. (dai nostri monti az. Agr. Varni) // 9 €  
Miele millefiori 500 gr. (dai nostri monti az. Agr. Varni) // 9 €  
Miele millefiori 1 kg. (dai nostri monti az. Agr. Varni) // 17 €  
Miele tiglio 400 gr. (dai nostri monti az. Agr. Varni) // 9 €  
Miele rovo 400 gr. (dai nostri monti az. Agr. Varni) // 9 €  
Miele di Sulla 500 gr (Valdibella, Sicilia) // 10.50 €  
Miele di Arancio 500 gr (Valdibella, Sicilia) // 10.50 €  
Crema spalmabile biologica di arachidi 200 gr // 4.30 €  
Cacao solubile Equik 300 gr Altromercato // 3.95 €  
Orzo solubile 125 gr // 3.20 €  
Orzo per moka IRIS 500 gr. // 2,50 €  
Cicoria tostata e macinata per moka 250 gr // 4 €  
Zucchero di canna Picaflor 500 gr. // 2.65 €  
Zucchero Dulcita integrale di canna 1 kg // 4.95 €  
Zucchero Mascobado (con melassa) integrale di canna 1 kg // 5.10 €  
Bio caffè per Moka e espresso 250 gr. // 5.30 €  
Caffè Intensa per Moka 250 gr. // 3.65 €  
Caffè Classica per Moka 250 gr. // 3.95 €  
Caffè Pregiata per Moka 250 gr. // 4.15 €  
Caffè espresso 250 gr. // 4.00 €  
Bio Deka per Moka e espresso 250 gr. // 6.05 €

## **Altri alimentari**

Fusilli IRIS sfusi // 2,80 €/kg  
Mezzepenne IRIS sfuse // 2.80 €/kg  
Maccheroni IRIS sfusi // 2,80 €/kg  
Linguine semola grano duro bio 500 gr. – IRIS // 2.50 €  
Spaghetti semola grano duro bio IRIS 500 gr. // 2.10 €  
Lasagne bio da forno senza uovo 250 gr. – IRIS // 2.30 €  
Farina di farro bianca IRIS 1 kg // 4.70 €  
Farina di grano tenero integrale IRIS 1 kg // 2.40 €

Polenta istantanea bio 500 Gr IRIS // 2.30 €  
Sugo pronto pomodoro con verdure bio 340 gr. – IRIS // 2.10 €  
Passata di pomodoro bio 500 gr – IRIS // 2.50 €  
Olio EVO Cerasuola Valdibella 750 ml // 14.80 €  
Olio EVO latta da 3 lt Valdibella // 38 €  
Brodo vegetale bio senza lievito IRIS 189 gr. // 3.70 €  
Riso Carnaroli bianco 1 kg // 4.50 €/kg  
Riso Carnaroli integrale 1 kg // 4.50 €/kg  
Riso Thay rosso 500 gr. // 3.65 €  
Riso Thay aromatico 1 kg // 5.10 €  
Riso Basmati 500 gr. // 3.50 €  
Zuppa sfusa (farro, piselli, ceci, cicerchia, lenticchie) // 5.90 €/kg  
Cacao in polvere Altromercato 75 gr. // 1.80 €  
Budini in busta alla Vaniglia // 2.55 €/conf.  
Cioccolato al latte 100 gr. Altromercato // 2.70 €  
Cioccolato fondente all'arancia 100 gr. Altromercato // 2.55 €  
Cioccolato fondente con fave di cacao 100 gr. Altromercato // 2.55 €  
Cioccolato fondente 70% 100 gr. Altromercato // 2.70 €  
Sale grosso integrale di Mothia 1 kg. // 1.30 €  
Sale fino integrale di Mothia 1 kg. // 1.30 €  
Aceto di mele piemontesi 500 ml // 4.20 €  
Zafferano di Rosso di Davagna 1 bustina in stimmi // 3.95 €  
Galette di grano saraceno 120 gr. – IRIS // 3.40 €  
Galette di mais 120 gr. – IRIS // 2.70 €  
Semi di girasole 400 gr. // 3.20 €  
Semi di sesamo 400 gr. // 3.50 €  
Semi di lino 500 gr. // 3.90 €  
Prugne disidratate 500 gr. // 11 €  
Albicocche disidratate 250 gr. // 6 €  
Uvetta passa 200 gr. // 2.95 €  
Filetti di acciughe sott'olio 80 gr // 4.80 €  
Filetti di acciughe sott'olio 160 gr // 7.90 €

## **Spezie**

Pepe Nero in grani 30 gr. Altromercato // 2.15 €

Pepe Nero macinato 30 gr. Altromercato // 2.15 €  
Zenzero Intero 30 gr. Altromercato // 2.35 €  
Cannella in bastoncini 20 gr. Altromercato // 2.35 €  
Noci Moscate intere sgusciate 20 gr. Altromercato // 2.10 €  
Cumino in semi 40 gr. // 3.65 €  
Cannella in polvere 40 gr. // 3 €  
Curcuma in polvere 40 gr. // 2.90 €

## Bevande

Succo di mele piemontesi in Bag in box da 5 litri // 17.50 €  
Sciroppo di rose "la Sereta" di Fraconalto 500 ml // 20 €  
Succhini Alce Nero Albicocca 3 x 200 ml // 2.80 €  
Succhini Alce Nero Pera 3 x 200 ml // 2.80 €  
Succhini Alce Nero Pesca 3 x 200 ml // 2.80 €  
Succhini Alce Nero Mela&Mirtillo 3 x 200 ml // 3.50 €  
Succo di mirtillo 100% 200 ml // 4.70 €

## Vini e Birre

[Clicca qui per aprire la carta dei vini](#) e scegliere quello che vuoi, oppure...

**DEGU\_BOX "Mi fido di te!":** 4 bottiglie di vino a sorpresa // 50 € in tutto

Vino Rosso Barbera Carussin Bag in box da 5 litri // 24 €  
Vino Bianco Cortese Carussin Bag in box da 5 litri // 24 €  
Birra Contamusse (American IPA) Altavia 0.50 cl // 6.50 €  
Birra Badani (Pils) Altavia 0.50 cl // 6.50 €  
Birra Hellmann (Kellerbier) Birrificio Agr. Sorio 0.50 cl // 6.50 €  
Birra Gargan-Iga (Gose IGA) Birrificio Agr. Sorio 0.50 cl // 6.50 €

## Casa

Carta igienica senza plastica 4 rotoli // 3.90 €  
Carta casa senza plastica 2 rotoli // 4.50 €  
Detersivo bucato a mano e lavatrice bio // 1 litro 4.90 €  
Detersivo bucato delicati bio // 1 litro 5.20 €  
Detersivo pavimenti bio // 1 litro 4.30 €  
Detersivo Piatti a mano bio // 1 litro 4.60 €  
Gel lavastoviglie bio // 1 litro 5.90 €  
Percarbonato // 3,25 € x 1 sacchettino da 500 gr.

Acido citrico // 4,25 € x 1 sacchettino da 500 gr.  
Bicarbonato di sodio gr. 500 // 2.10 €  
Detergente WC bio 750 ml // 3.90 €  
Bio-mex detergente universale all'argilla bianca // 12.90 €  
Sapone smacchiante liquido Sonnet 300 ml// 4.90 €  
Sapone smacchiante solido Sonnet 100 gr // 2.50 €  
Fazzoletti carta 10 pacchetti // 3 €  
Veline in scatola // 1.10 €  
Acarostop bio Spray 200 ml // 19.50 €  
Bio kill insetticida // 15 €  
Uffa! spray antimuffa 250 ml // 12.50 €  
Antizanzare casa diffusore + ricarica // € 21  
Antizanzare casa solo ricarica // € 13  
Antizanzare spray corpo // 15 €

## **Corpo**

Sapone di Aleppo solido 60% 200 gr. // 12.00 €  
Sapone di Aleppo solido 25% 180 gr. // 7 €  
Sapone di Aleppo solido 16% 180 gr. // 5 €  
Shampoo solido capelli normali Naturaequa 80 gr // 8 €  
Shampoo solido capelli secchi Naturaequa 80 gr // 8 €  
Shampoo solido capelli grassi Naturaequa 80 gr // 8 €  
Shampoo-doccia solido Naturaequa 80 gr // 8 €  
Balsamo solido Naturaequa 60 gr // 10 €  
Olio di cocco Coccoon 85 ml // 20 €  
Sapone all'olio di cocco Coccoon 80 gr // 6 €  
Deodorante all'olio di cocco Coccoon 58 gr // 9.90 €  
Balsamo solido all'olio di cocco Coccoon 65 gr // 8 €  
Maschera botanica Coccoon 70 gr // 18 €  
Crema cambio pannolino Weleda 75 ml // 10.50 €  
Crema solare bimbi eco-bio prot. 50 // 100 ml, 17 €  
Allume di potassio (deodorante corpo) in stick 120 gr // 8.50 €  
Crema corpo bio Naturaequa 200 ml // 16.50 €  
Crema mani Naturaequa 50 ml // 6.70 €  
Crema viso giorno Naturaequa 50 ml // 19.70 €

Crema viso notte Naturaequa 50 ml // 22 €  
Crema viso antiage Naturaequa 50 ml // 26 €  
Gel acido ialuronico puro Naturaequa 50 ml // 14.90 €  
Balsamo bio Naturaequa 200 ml // 11.50 €  
Shampoo Litsea lavaggi frequenti 250 ml Naturaequa // 8.50 €  
Shampoo Baobab capelli secchi e trattati 250 ml Naturaequa // 8.50 €  
Balsamo Baobab supernutriente 200 ml Naturaequa // 11.50 €  
Balsamo Litsea superammorbidente 200 ml Naturaequa // 10.50 €  
Assorbenti monouso compostabili flusso moderato // 5.60 €  
Assorbenti monouso compostabili flusso intenso // 10 x 5,60 €  
Assorbenti monouso compostabili proteggislip stesi // 24 x 5 €  
Assorbenti monouso compostabili proteggislip ripiegati // 24 x 5,60 €  
Filtri Maxtra Brita da 6 // 37 €  
Filtri Maxtra Brita da 3 // 20 €  
Bomboletta per il gasatore 425 gr// 12,90 € restituendo il vuoto alla consegna  
Bomboletta per il gasatore 1 kg // 15 € restituendo il vuoto alla consegna  
Dentifricio in tubetto menta, microgranuli 75 ml // 3.70 €  
Dentifricio in tubetto propoli e echinacea 75 ml // 3.70 €  
Dentifricio bimbi in tubetto fragola 75 ml // 4.50 €  
Dentifricio in vasetto di vetro menta 100 ml // 8.90 €  
Dentifricio in vasetto di vetro nero con carboni attivi, gusto menta 100 ml // 8.90 €  
Dentifricio in vasetto di vetro fragola 100 ml // 8.90 €  
Dentifricio in vasetto di vetro arancia 100 ml // 8.90 €  
Spazzolino bambù durezza media // 4 €  
Spazzolino bambù morbido // 4 €  
Spazzolino bambù bimbi // 4 €  
  
Terra Nuova, rivista del mese in corso // 5 €

**Stop, copia fino a qui**