FLASH MARKET

LISTINO CLIENTI

PREZZI AL PUBBLICO • IVA INCLUSA

LISTINO AGGIORNATO AL 07/11/2026

Ordini: flash-market.it • WhatsApp / Telegram 393 860 9136 • info@flash-market.it
Giorni di consegna a domicilio: dal martedì al venerdì in tutta Roma, oppure ritiro al Flash Market dal martedì al sabato dalle 8:00 alle 14:00.
Tempistiche ordine: entro le ore 11 del giorno precedente alla consegna.
Consegna gratuita: per spese superiori a 69 €. Per importi inferiori contributo di 6,90 €, ridotto a 3,90 € nelle zone vicine al Flash Market.
Pagamenti: carte di credito/debito, PayPal, Satispay, bonifico e contanti.
Flash Market: Viale E. Spalla 170 – Box 37/39 – Mercato Grottaperfetta – Roma.

LE NOSTRE CASSETTE

Cassetta CLASSICA "il buono dell'autunno"	**14,90 €**
Cassetta ABBONDANTE "il buono dell'autunno"	**24,90 €**
Cassetta COMPLETA "il buono dell'autunno"	**29,90 €**
Cassetta MIX DI FORMAGGI	**16,90 €**
Cassetta MIX DI SALUMI	**9,90 €**

L'ORTO

ORTAGGI E VERDURE

Pan di zucchero 500g	**2,50 €** 5,00 €/kg
Radicchio 400g	**1,96 €** 4,90 €/kg
Insalata Mista pulita - 250g	**2,50 €** 10,00 €/kg
Zucchine lisce 800g	**3,12 €** 3,90 €/kg

ORTAGGI E VERDURE

Cetrioli 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Pomodori Nerina Verdi 600g	**5,50 €** 9,17 €/kg
Melanzane nere tonde 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Melanzane viola striate 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Cavolo nero 800g	**3,60 €** 4,50 €/kg
Bieta 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Cicoria da taglio 800g	**3,12 €** 3,90 €/kg
Finocchi 800g	**3,12 €** 3,90 €/kg
Zucca moscata 1kg	**2,50 €** 2,50 €/kg
Zucca delica 1kg	**2,90 €** 2,90 €/kg
Broccolo romanesco 1kg	**3,90 €** 3,90 €/kg
Patate 1kg	**2,50 €** 2,50 €/kg
Carote 600g	**1,50 €** 2,50 €/kg
Sedano 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Cipolline fresche a mazzo	**1,90 €**
Cipolle dorate 300g	**0,75 €** 2,50 €/kg
Cipolle rosse 300g	**0,75 €** 2,50 €/kg
Aglio 100g	**1,20 €** 12,00 €/kg

ORTAGGI E VERDURE

Castagne 500g	**4,95 €** 9,90 €/kg

FRUTTA

Banane equosolidali 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Uva bianca 800g	**3,60 €** 4,50 €/kg
Uva rossa 800g	**3,60 €** 4,50 €/kg
Mele golden delicious 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Mele royal gala 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Mele miste 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Pere abate 800g	**3,60 €** 4,50 €/kg
Pere williams 800g	**3,60 €** 4,50 €/kg
Cachi mela 800g	**3,60 €** 4,50 €/kg
Cachi vaniglia 800g	**2,80 €** 3,50 €/kg
Melograni 800g	**3,92 €** 4,90 €/kg
Limoni 500g	**1,95 €** 3,90 €/kg

SPEZIE FRESCHE E ODORI

Basilico a mazzi	**1,90 €**
Rosmarino a mazzi	**1,90 €**
Prezzemolo a mazzi	**1,90 €**
Salvia a mazzi	**1,90 €**

SPEZIE FRESCHE E ODORI

Menta a mazzi	**2,50 €**

FRUTTA SECCA

Noci con guscio (Francia) 300g	**4,47 €** 14,90 €/kg
Mandorle sgusciate 100g	**2,29 €** 22,90 €/kg
Mandorle sgusciate, tostate e salate 100g	**2,39 €** 23,90 €/kg
Pistacchi con guscio 100g	**2,90 €** 29,00 €/kg

FUNGHI

Funghi pioppini 300g	**7,47 €**

LA DISPENSA

PANE

Friselle di grano duro 500g - S.Bio.Q.R.	**7,90 €**
Friselle di grano tenero integrale 500g - S.Bio.Q.R.	**7,90 €**

FARINE

Farina di grano tenero tipo "0" 1kg - Girolomoni	**2,50 €**
Farina integrale di grano tenero 1kg - Girolomoni	**2,50 €**
Farina di grano saraceno senza glutine 375g - Fior di Loto	**3,50 €**
Farina di riso impalpabile senza glutine 375g - Fior di Loto	**3,50 €**

PASTA

Penne rigate di semola di grano duro 500g - Girolomoni	**1,70 €**
Spaghetti di Semola di Grano Duro 500g - Girolomoni	**1,70 €**
Tubetti di Semola di Grano Duro 500g - Girolomoni	**2,20 €**

PASTA

Corallini semi integrali di farro 500g - Girolomoni	**3,50 €**
Filini di Semola integrale di Grano Duro 500g - Girolomoni	**1,90 €**
Fusilli di Semola integrale di Grano Duro 500g - Girolomoni	**1,70 €**
Penne rigate di Semola integrale di Grano Duro 500g - Girolomoni	**1,70 €**
Linguine di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	**1,90 €**
Orecchiette di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	**1,90 €**
Spaghettoni di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	**1,90 €**
Strozzapreti di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	**1,90 €**
Penne di Semola di Grano Duro "Cappelli" trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	**2,70 €**
Linguine di Semola di Grano Duro "Cappelli" trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	**2,70 €**
Maltagliati semi integrali di grano duro 400g - Girolomoni	**3,50 €**
Paccheri semi integrali di grano duro 400g - Girolomoni	**3,50 €**
Lasagne Semola di Grano Duro 500g - Girolomoni	**3,50 €**
Penne rigate semi integrali di Farro 500g - Girolomoni	**3,50 €**
Spaghetti semi integrali di Farro 500g - Girolomoni	**3,50 €**
Fusilli integrali di Farro 500g - Girolomoni	**3,50 €**
Penne rigate integrali di Farro 500g - Girolomoni	**3,50 €**
Spaghetti integrali di Farro 500g - Girolomoni	**3,50 €**

PASTA SENZA GLUTINE

Fusilli di grano saraceno senza glutine 500gr - Fior di Loto	**5,50 €**
Penne di mais senza glutine 500g - Fior di Loto	**4,90 €**
Soba giapponese 100% grano saraceno 200 gr - La finestra sul cielo	**6,90 €**

UOVA

4 Uova Extra Fresche - BioAngelino	**2,60 €**
6 Uova Extra Fresche - BioAngelino	**3,80 €**

UOVA

30 Uova Extra Fresche - BioAngelino	**18,00 €**

MOZZARELLA

Mozzarella di bufala campana DOP 250g	**5,90 €** 23,60 €/kg
Bocconcini di bufala campana DOP 250g (5 pz da 50g)	**5,90 €** 23,60 €/kg

FORMAGGI FRESCHI

Scamorza 250g	**6,23 €** 24,92 €/kg
Caciocavallo fresco 300g	**7,77 €** 25,90 €/kg
Erborinato di capra 280g	**12,60 €** 45,00 €/kg
StuzziCaprino 200g - Benacquista	**8,90 €** 44,50 €/kg
Robiola di Capra 300g	**10,50 €** 35,00 €/kg

FORMAGGI STAGIONATI

Grana Padano 300g	**8,07 €** 26,90 €/kg
Parmigiano Reggiano 250g	**9,97 €** 39,88 €/kg
Parmigiano Reggiano di Sola Bruna - 24 mesi - 250g	**11,90 €** 47,60 €/kg
Pecorino romano da grattugia 300g	**11,07 €** 36,90 €/kg
Caciocavallo stagionato 300g	**8,97 €** 29,90 €/kg
Cuore morbido di capra 200g	**8,40 €** 42,00 €/kg
Dolce di capra semi stagionato 230g	**8,02 €** 34,87 €/kg

FORMAGGI STAGIONATI

Dolce di capra stagionato 6 mesi 230g	**9,17 €** 39,87 €/kg

YOGURT

Yogurt bianco intero 200g	**2,90 €**
Yogurt bianco intero 400g	**4,90 €**

SALUMI

Pancetta affumicata 200g	**4,98 €** 24,90 €/kg
Guanciale 200g	**4,98 €** 24,90 €/kg
Salsicce secche 100g	**2,49 €** 24,90 €/kg
Salsicce secche piccanti 100g	**2,49 €** 24,90 €/kg
Capocollo di Visso 100g	**3,69 €** 36,90 €/kg
Ciauscolo di Visso IGP 250g	**6,23 €** 24,92 €/kg
Mazzafegato di Visso IGP 250g	**6,23 €** 24,92 €/kg
Salame Magrone 200g	**5,98 €** 29,90 €/kg
Salame Magrone 600g (Intero)	**10,90 €** 18,17 €/kg
Mortadella di Visso 100g	**1,99 €** 19,90 €/kg
Prosciutto stagionato "mattonella" 100g	**2,59 €** 25,90 €/kg
Bresaola 100g	**4,99 €** 49,90 €/kg
Fesa di tacchino 100g	**2,99 €** 29,90 €/kg

SALUMI

Prosciutto Stagionato Sgambato - 100g	**3,90 €** 39,00 €/kg
Coppiette piccanti 250g	**7,22 €** 28,88 €/kg

RISO

Riso Baldo 1Kg - Girolomoni	**6,50 €**
Riso Baldo integrale 1kg - Girolomoni	**5,90 €**
Riso Carnaroli 1kg - Girolomoni	**6,90 €**
Riso Ribe 1kg - Baule Volante	**7,50 €**
Riso Basmati integrale 800g - Baule Volante	**6,50 €**

CEREALI

Quinoa bianca 400g - Fior di Loto	**8,90 €**
Farro Perlato 400g - Girolomoni	**2,90 €**
Orzo perlato 400g - Girolomoni	**2,90 €**
Zuppa di cereali e legumi 400g - Girolomoni	**3,50 €**
Zuppa di farro e legumi 400g - Girolomoni	**3,50 €**
Zuppa di sorgo e lenticchie 400g - Girolomoni	**3,50 €**

LEGUMI

Fagioli cannellini 400g - Fior di Loto	**4,50 €**
Fagioli borlotti 400g - Girolomoni	**4,50 €**
Ceci 400g - Girolomoni	**2,90 €**
Ceci decorticati 300g - Baule Volante	**3,90 €**
Lenticchie rosse decorticate 400g - Fior di Loto	**4,90 €**
Piselli al naturale 300g - Girolomoni	**2,90 €**
Ceci lessati 400g - Chef Organic	**2,50 €**
Lenticchie lessate 400g - Chef Organic	**2,50 €**
Mix legumi lessati 400g - Chef Organic	**2,50 €**

MIELE

Miele di Millefiori 500gr - Marini Apicoltura	**9,90 €**
Miele di Castagno 500gr - Marini Apicoltura	**11,90 €**
Miele di Acacia 500gr - Marini Apicoltura	**12,90 €**

ZUCCHERO

Zucchero di canna 1kg - Fior di Loto	**4,90 €**

DOLCI E BISCOTTI

Biscotti al miele senza glutine 250g - Probios	**4,50 €**
Biscotti di grano saraceno e carota senza glutine 300g - Fior di Loto	**4,50 €**
Fior di biscotti al limone 250g - Fior di Loto	**3,70 €**
Frollini all'arancia senza glutine monodose 30g - Fior di Loto	**1,20 €**
Cioccolato fondente con riso soffiato integrale 25g - Baule Volante	**1,90 €**

COLAZIONE

Bolle di riso con cacao 150g - Probios	**3,50 €**
Fiocchi di avena integrale 350g - Vivibio	**3,50 €**
Fette biscottate integrali 200g - Vivibio	**2,90 €**
Composta di arance 250g - Fior di Loto	**4,90 €**
Composta di fragole 250g - Fior di Loto	**3,90 €**
Composta alla ciliegia 250g - Fior di Loto	**4,50 €**
Composta di albicocche 250g - Fior di Loto	**3,90 €**
Composta di frutti di bosco 250g - Fior di Loto	**3,90 €**
Composta di prugne 320g - La Finestra sul Cielo	**5,90 €**
Composta di mirtilli 250g - Fior di Loto	**3,90 €**
Crema di arachidi crunchy 250g - Rapunzel	**6,50 €**

MARMELLATE E CONFETTURE

Marmellata di arancia e zenzero 240g - Az. Agr. Frosini	**6,50 €**

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

Olio EVO in bottiglia da 0,75 lt - "Regius"	**18,00 €**
Olio EVO in latta da 1 litro - "Regius"	**19,00 €**
Olio EVO in latta da 2 litri - "Regius"	**36,00 €**

ACETO E CONDIMENTI

Aceto di mele 500ml - Fior di Loto	**3,50 €**
Aceto di vino bianco 500ml - Fior di Loto	**3,50 €**
Aceto balsamico di Modena IGP 250ml - Fior di Loto	**4,50 €**
Glassa di aceto balsamico di Modena IGP 250ml - Baule Volante	**6,50 €**
Confettura chutney di susine con cipolla 250g - Az. Agr. Frosini	**7,20 €**

CONSERVE

Pera al mosto cotto 190g - Az. Agr. Frosini	**7,50 €**
Cipolla rossa caramellata 220g - Az. Agr. Frosini	**7,50 €**
Salsa Barbecue di Susine 200ml - Az. Agr. Frosini	**6,90 €**
Olive di Gaeta DOP 150g	**2,68 €**
Olive verdi 200g	**3,58 €**

SUGHI, SALSE E CONDIMENTI

Passata di pomodoro 700g - Girolomoni	**2,50 €**
Sugo al basilico 290g - Girolomoni	**3,50 €**
Sugo all'arrabbiata 290g - Girolomoni	**3,50 €**
Sugo alla puttanesca 300g - Girolomoni	**3,50 €**
Ragù di tonno 300 g - Adelfio	**6,90 €**
Besciamella vegetale di riso 500ml	**3,50 €**
Paté di olive 200g - Az. Agr. Frosini	**6,90 €**

SALE E SPEZIE

Sale integrale di roccia FINO 1kg	**1,90 €**

SALE E SPEZIE

Sale integrale di roccia GROSSO 1kg	**1,90 €**
Pepe nero in polvere 45g - Sonnentor	**5,90 €**
Curcuma in polvere 36g	**3,90 €**
Cannella in polvere 36g	**4,50 €**
Curry in polvere 30g	**4,50 €**
Maggiorana in foglie 8g	**4,50 €**

SEMI

Mix di semi 250g	**4,90 €**
Semi di girasole 250g	**3,90 €**
Semi di sesamo 250g	**4,90 €**

SNACK SALATI

Platatine classiche - Redondas 60g	**3,00 €**
Platatine di Topinambur - Helianto 50g	**3,00 €**
Platatine di Manioca - Yuca 50g	**3,00 €**
Platatine di Barbabietola rossa - Remolacha 50g	**3,00 €**
4-pack Platatine MIX	**10,20 €**
Tarallini di grano saraceno senza glutine 30g - Fior di Loto	**1,90 €**
Foglie di grano saraceno senza glutine 120g - Baule Volante	**3,90 €**

CAFFÈ

Caffè Macinato per moka 250g - MadreTerraCaffè	**5,50 €**

BEVANDE VEGETALI

Bevanda di avena 1 lt - La Finestra sul Cielo	**3,20 €**
Bevanda di mandorla senza zuccheri 1 lt - Isola Bio	**5,50 €**

SUCCHI DI FRUTTA

Succo di mela in bottiglia da 250 ml - Podere Fontecornino	**1,90 €**

SUCCHI DI FRUTTA

Succo di mela e bergamotto in bottiglia da 250 ml - Podere Fontecornino	**1,90 €**
Succo di mela in bottiglia da 1 lt - Podere Fontecornino	**5,50 €**
Succo di mela e bergamotto in bottiglia da 1 lt - Podere Fontecornino	**5,50 €**
Succo di mela in bag da 3 lt - Podere Fontecornino	**15,90 €**
Succo di mela e bergamotto in bag in box da 5 lt - Podere Fontecornino	**25,90 €**

SOFT DRINK

Chinottissimo 75cl	**3,90 €**
Chinottissimo 20cl	**1,50 €**
Arancissima 20cl	**1,50 €**
Gassosissima 20cl	**1,50 €**
4-pack MIX bevande PNeri	**4,80 €**
4-pack Chinottissimo 20cl	**4,80 €**

LA CANTINA

VINI BIANCHI

Sunnae Passerina Terre d'Abruzzo IGT - Tenuta del Priore	**9,90 €**
Sunnae Pecorino Terre d'Abruzzo IGT - Tenuta del Priore	**9,90 €**
Sunnae Trebbiano d'Abruzzo DOC - Tenuta del Priore	**9,90 €**
Nexum Lazio IGP - Terre del Veio	**12,90 €**
Bombino Lazio IGP - Terre del Veio	**12,90 €**
Grigio - Piana dei Castelli	**21,90 €**
LUNA BIANCA Toscana IGT - Poggio La Luna	**17,90 €**
Farinaldo Soave DOC - Tenuta Grimani	**14,90 €**
Pinot Grigio delle Venezie DOC - Tenuta Grimani	**14,90 €**
Traminer Aromatico IGT - Tenuta Grimani	**12,90 €**
La Signorina Basilicata IGP - Tenute Agricole Santojanni	**15,90 €**

VINI ROSSI

Piana rosso - Piana dei Castelli	**18,90 €**
Capitancelli - Piana dei Castelli	**22,90 €**
La Trama - Piana dei Castelli	**24,90 €**
LUNA ROSSA Maremma Toscana DOC - Poggio La Luna	**16,90 €**
Summolaco Vigneti delle Dolomiti IGP - Madonna delle Vittorie	**18,90 €**
Mandrolisai DOC - Cantine Fradiles	**18,90 €**
Norma Etna Rosso DOC - Cantine Valenti	**17,90 €**
Torcular Vernaccia di Serrapetrona DOC - Podere sul Lago	**17,90 €**

VINI ROSATI

Sunnae Cerasuolo d'Abruzzo DOC - Tenuta del Priore	**9,90 €**
Diana Maremma Toscana DOC - Poggio La Luna	**17,90 €**
Spumante rosè "CESARE" - Piana dei Castelli	**19,90 €**

VINI SFUSI IN BAG IN BOX

VINO ROSSO Montepulciano d'Abruzzo DOC in bag in box 5 lt - Tenuta del Priore	**26,90 €**

VINI DOLCI E BOLLICINE

Recioto della Valpolicella DOCG Classico 0,5l - Pietro Zardini	**35,90 €**
Zibibbo 0,75l - Cantine Valenti	**18,90 €**
Prosecco DOC Brut - Tenuta Grimani	**14,90 €**
Prosecco Rosè DOC Extra Dry - Tenuta Grimani	**15,90 €**
Spumante brut "MARTE" - Piana dei Castelli	**19,90 €**
Sidro di mele 0,75lt - Podere Fontecornino	**11,90 €**

BIRRE ARTIGIANALI

Claire - Pils 33cl - Radiocraft	**4,00 €**
Bocka di Rosa - Bock 33cl - Radiocraft	**4,00 €**
T.N.T. - Black NEIPA 33cl - Radiocraft	**4,00 €**

BIRRE ARTIGIANALI

Woodsthop - Imperial Double IPA 33cl - Radiocraft	**4,00 €**
L'avvelenata - Tripel 33cl - Radiocraft	**4,00 €**
Amelie - Blanche 33cl - Radiocraft	**4,00 €**
Boa Sorte - Catarina Sour 33cl - Radiocraft	**4,00 €**
Cochise - Baltic porter 33cl - Radiocraft	**4,00 €**
Skinny love - Dark Saison 33cl - Radiocraft	**4,00 €**

DISTILLATI E LIQUORI

Gin Fante 1l	**34,90 €**
Eugin N°7 - London Dry Gin 70cl	**59,90 €**
Whiskey Legendary Silkie 70cl - Sliabh Liag Distillers	**44,90 €**
Whiskey Legendary Silkie Dark 70cl - Sliabh Liag Distillers	**44,90 €**
Single Malt Irish Whiskey 70cl - Mourne Dew Distillery	**69,90 €**
Rum no.5 70cl - Westerhall	**54,90 €**
Rum no.10 70cl - Westerhall	**64,90 €**
Rum Owler Dark Spiced 70cl - Anno Distillers	**34,90 €**
Assaranca Vodka 50cl - Sliabh Liag Distillers	**33,90 €**
Akul Joven Mezcal Artesanal DOP - 100% Agave - 70cl	**59,90 €**
Amaro 1lt - Gamondi	**23,90 €**
Amaro Neri al Chinotto 70cl	**29,90 €**
Amaro Neri al Chinotto "Fortemente amaro" 70cl	**29,90 €**
Amaro Neri al Chinotto e menta selvatica 70cl	**29,90 €**
Amaro Gran Sasso 70 cl - Paesani liquori	**24,90 €**
Grappa invecchiata Gran Sasso 70 cl - Paesani liquori	**29,90 €**
Fernet paesani 70 cl - Paesani liquori	**28,90 €**
Fernet menta 70 cl - Paesani liquori	**28,90 €**
Amaro Marzadro 70cl - Distilleria Marzadro	**28,90 €**
Camilla infuso di camomilla 70cl - Distilleria Marzadro	**29,90 €**

DISTILLATI E LIQUORI

Amaro Bomba Carta 70cl - Silvio Carta	**39,90 €**
Amaro Bomba Carta Caffè Tustatu 70cl - Silvio Carta	**37,90 €**
Il Cartamaro 70cl - Silvio Carta	**26,90 €**
Mirto bianco 70cl - Silvio Carta	**29,90 €**