



MI LISTA DE LA COMPRA VEGANA

Frutas:

- Manzana
- Coco
- Kiwi
- Banana
- Aguacate
- Limón

Vegetales:

- Hojas verdes (lechuga, rúcula, acelgas, etc.)
- Brócoli
- Coliflor
- Repollo (blanco o morado)
- Zanahorias
- Zucchini o calabacines
- Cebollas
- Ajo
- Berenjenas
- Tomates

Cereales:

- Mijo
- Quínoa
- Arroz integral
- Amaranto
- Fideos de arroz
- Trigo sarraceno
- Avena
- Harina integral (garbanzo, cáñamo, espelta, etc)

Legumbres:

- Lentejas

- Frijoles
- Garbanzos
- Azukis o adukis
- Alubias

Semillas:

- Semillas de sésamo
- Semillas de Lino
- Semillas de chía
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza

Frutos secos:

- Almendras
- Avellanas
- Anacardos (castañas de cajú)
- Nueces

Aceites:

- Aceita de coco
- Aceite de oliva

Espicias:

- Orégano
- Cúrcuma
- Curry
- Pimienta
- Eneldo
- Ajo
- Pimentón
- Sal sin refinar

Endulzantes :

- Hojas de Stevia
- Sirope de agave
- Sirope de arroz

- Azúcar de coco
- Azúcar Mascabo

Otros:

- Chocolate al 90%
- Uvas pasas
- Dátiles
- Coco rallado

Tu lista personal:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-