

LISTA DE LA COMPRA

Entre paréntesis () están los alimentos que conviene comer con menor frecuencia o cantidad. Los alimentos marcados con un asterisco (*) son para personas no vegetarianas/veganas.

<p><u>VERDURAS/ HORTALIZAS</u></p> <p>Zanahorias Cebollas Col rizada- Kale Col verde Col negra Col lombarda Coliflor Colinabo Brócoli Batatas (Pepino) Calabaza Puerros Rabanitos Perejil (Espinacas) (Acelgas) (Aromáticas) (Ajos) Jengibre (Apio) Calabacín (Hongos y setas)</p>	<p><u>CEREALES INTEGRALES</u></p> <p>Granos de avena Arroz grano corto Granos de Espelta Quinoa Granos de Mijo Granos de Sarraceno (Cuscús) (Bulgur) Pasta integral de distintos cereales y diferentes formas (Avena en copos) (Harina de espelta, arroz, sarraceno, mijo, etc.) (Crackers/Galletas integrales) (Tortitas sin azúcar de arroz y otros cereales) (Leches vegetales)</p> <p><u>SEMILLAS</u></p> <p>Aceite de colza, sésamo u oliva sin refinar prensado en frío Semillas de sésamo Semillas de calabaza (Semillas de lino) Semillas de chia Semillas de girasol Almendras Nueces Tahini-crema de sésamo (Cacahuete) (Castañas de Brasil)</p>	<p><u>LEGUMBRES Y PESCADO</u></p> <p>Lentejas Garbanzos Adukis Lenteja roja (porotos/judias blancas) (Tofu) (Tempeh) (Huevos)* (Pescado blanco)*</p> <p><u>FRUTA/FRUTOS</u></p> <p>Manzanas Peras (Dátiles) (Uvas pasas) (Albaricoques secos)</p> <p><u>VARIOS</u></p> <p>Canela Algas Sal marina Ciruelas Umeboshi Pasta de umeboshi Kuzu Tamari Shoyu -salsa de soja</p>
---	---	--