



Lista de la compra saludable

Alimentos de origen vegetal - esoquecomemos.com

Frutas



- Fruta fresca de temporada: fresa, cereza, mandarina, melocotón, sandía, melón, chirimoya, kiwi, albaricoque, uva, higo, ciruela, granada
- Naranja
- Piña
- Plátano
- Manzana
- Pera
- Limón
- Aguacate
- Frutos rojos: frambuesa, arándano, mora
- Fruta congelada: mango
- Fruta seca: dátil, pasa

Verduras y Hortalizas



- Crucíferas: brócoli, coliflor, col
- Hojas verdes: rúcula, espinaca, acelga
- Lechuga
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolla
- Ajo
- Tomate
- Tomate frito (con aove)
- Calabacín
- Zanahoria
- Berenjena
- Puerro
- Calabaza

Crasos



- AOVE
- Aceite de coco virgen
- Pipas de calabaza
- Nueces naturales
- Anacardos naturales
- Mezcla frutos secos tostados
- Mezcla frutos secos natural
- Cacahuets sin sal
- Aceitunas

Farináceos



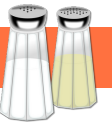
- Patata
- Boniato
- Arroz integral
- Pasta integral
- Quinoa
- Bulgur
- Copos de avena
- Copos de maíz
- Harina integral de espelta
- Pan 100% integral
- Pan tipo Wasa
- Pan alemán

Proteicos



- Tofu
- Soja texturizada
- Tempeh
- Seitán
- Edamame
- Lentejas
- Judías rojas y blancas
- Garbanzos
- Harina de garbanzo

Condimentos



- Sal yodada
- Semillas: lino, chia, cáñamo, sésamo
- Vinagre de manzana
- Salsa de soja
- Especias: canela Ceilán, pimienta negra, orégano, cúrcuma, hierbas provenzales, pimentón
- Levadura nutricional o de cerveza

Otros

- Yogur de soja
- Bebida de soja enriquecida
- Chocolate 85% cacao
- Cacao puro en polvo
- Café de tueste natural
- Té Chai
- Tahini integral
- Crema de cacahuete
- Coco rallado
- Maíz natural (para palomitas)
- Miso