

LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS	FRUTA	CEREALES	FRUTOS SECOS/SEMILLAS	ESPECIAS	ENCURTIDOS	OTROS
HOJAS VERDES: Lechugas, acelgas, espinacas, berros y canónigos, rúcula, achicoria, endivias, escarola, germinados.	Naranjas, limones, mandarinas, limas, pomelo.	Arroces	Avellanas	Sal (marina sin refinar, rosa)	Aceitunas	Infusiones y café
		Quinoa	Nueces		Pepinillos	Miel, jarabe de arce, agave, stevia, xilitol
FRUTOS: Tomates, pimientos, berenjenas, pepinos, calabaza, calabacín, aguacate.	Manzanas, peras. Melocotón, paraguayos, nectarinas, albaricoques.	Avena	Pistachos	Pimentón	Altramuces	
		Mijo	Piñones	Pimientas	Chucrut	Tofu, seitan
		Amaranto	Anacardos	Curry	Alcaparras	Miso
RAÍCES Y TUBÉRCULOS: Patatas, batatas, zanahorias, nabos, rábanos, chirivía, remolacha, jengibre.	Plátanos, piña, mango, caqui, chirimoya, coco.	Trigo sarraceno	Macadamia	Cayena		Algas
		Harinas integrales	Cacahuetes	Canela	ACEITES/CONDIMENTOS	Leche vegetal (avena, almendra, soja, arroz...)
	Melocoton, paraguayos, nectarinas, albaricoques.		Castañas	Nuez moscada	Aceite de oliva	
		LEGUMBRES	Pipas de calabaza	Clavo	Aceite de coco	Chocolate negro
BULBOS: Cebollas, cebolletas, puerros, ajos.	Ciruelas, nísperos, higos, cerezas, uvas.	Garbanzos	Pipas de girasol	Cardamomo	Aceite de linaza	Pan integral
		Lentejas	Sésamo	Cúrcuma	Aceite de sésamo	
COLES: Col blanca, col verde, lombarda, kale, col china, bok choy, brécol, coliflor, romanescu, coles de bruselas.	Fresas, frambuesas, grosellas, arándanos, moras.	Alubias	Chía	Anís verde	Vinagre (manzana, arroz, balsámico)	
		Azuki	Semillas de amapola	Comino		
	Melón, sandía.	Soja verde	Semillas de lino	Azafrán	Zumo de limón	
FLORES Y TALLOS: Alcachofa, espárragos, apio, cardos, borrajas.			Dátiles	Orégano	Salsa de soja	
			Pasas	Tomillo		
VAINAS: Judías verdes, guisantes, habas tiernas.			Orejones	Romero	LÁCTEOS Y HUEVOS	
			Higos secos	Eneldo		
SETAS Y HONGOS			Frutas deshidratadas	Cilantro	CARNE Y PESCADO	
HIERBAS FRESCAS: Perejil, albahaca, cilantro, hierbabuena, cebollino, eneldo, estragón, salvia, romero, laurel.			Coco rallado			