



## FRUTAS FRESCAS

- |                          |             |                          |                  |
|--------------------------|-------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | aguacate    | <input type="checkbox"/> | pera             |
| <input type="checkbox"/> | albaricoque | <input type="checkbox"/> | piña             |
| <input type="checkbox"/> | arándano    | <input type="checkbox"/> | sandía           |
| <input type="checkbox"/> | banana      | <input type="checkbox"/> | toronja (pomelo) |
| <input type="checkbox"/> | carambola   | <input type="checkbox"/> | uva              |

cereza

coco

durazno

frambuesa

fresa

guayaba

granada

higo

jícama

lima & limón

mandarina

mango

manzana

mora azul

naranja

nectarina

melón

papaya

## FRUTAS SECAS

albaricoques

ciruelas

dátiles

higos

manzanas

melocotones

uvas pasas

## NOTAS

## VERDURAS

acelga

alcachofa

ajo

apio

berenjena

brócoli

calabaza

camote (boniato)

cebolla

col (repollo)

col rizada (kale)

coliflor

col de bruselas

champiñon

endibia

espárrago

lechuga

maíz

nabo

patata

pepino

pimiento

puerro

remolacha

rábano

zanahora

zuchini (calabacín)

## CEREALES & LEGUMBRES

avena

arroz integral

cebada

couscous

maíz

pan integral

pasta integral

quinoa

alubia

frijol (poroto) en sus variedades

garbanzo

guisante (chícharo)

haba

lenteja

lenteja roja

\*soja (ver detalle)



## \*SOJA Y DERIVADOS

- edamame
- miso
- soja texturizada
- tofu
- tempeh

## HARINAS & REPOSTERÍA

- bicarbonato de sodio
- colorante alimenticio
- esencia de vainilla
- harina de almendra
- harina de arroz
- harina de avena
- harina de coco
- harina de espelta
- harina sin gluten
- harina de trigo
- harina de garbanzo
- chispas de chocolate
- levadura
- mantequilla vegana

## NUECES & SEMILLAS

- almendras
- avellanas
- cacahuates
- cajús (anacardos)
- nueces de brasil
- nueces macadamia
- nueces pecanas
- piñones
- pistaches
- semillas de calabaza
- semillas de cáñamo (hemp)
- semillas de chía
- semillas de girasol
- semillas de lino (linaza)
- semillas de sésamo
- crema de cacahuete
- crema de almendra
- tahini

## EXTRAS

- 
- 
- 

## HIERBAS & ESPECIAS

- albahaca
- ajo en polvo
- anís
- canela
- cardamomo
- cebolla en polvo
- cilantro
- clavo
- comino
- cúrcuma
- curry
- eneldo
- estragón
- especias chinas
- hierbabuena
- hierbas provenzales
- laurel
- orégano
- perejil
- pimentón
- pimienta
- sal de mar
- tomillo

## DESPENSA

- aceite de aguacate
- aceite de coco
- aceite de oliva
- aceite de sésamo
- aceitunas
- azúcar mascabado
- azúcar de coco
- cacao
- café
- leche de coco
- leche vegetal
- levadura nutricional
- levadura de cerveza
- miel de maple
- miel de agave
- pasta de tomate
- salsa de soja
- salsa de tomate
- salsa picante
- té & infusiones
- vinagre de arroz
- vinagre balsámico
-