

CEREALES

Tortitas de cereales como:
arroz/maíz/avena/quinoa/
trigo sarraceno/teff/amaranto
Quinoa en grano
Arroz integral
Trigo sarraceno en grano
Avena en copos

LEGUMBRE

Secas
Bote de cristal
Guisantes congelados
Humus comprado (siempre
mirar etiqueta)
Cacahuets

SEMILLAS/F. SECOS

Tahini o sésamo tostado
Semilla de chía y lino
Semilla de amapola
Pipas de calabaza naturales
Semillas de cáñamo
Otras semillas
Frutos secos varios naturales
o tostados
Bebidas sin endulzar

ACEITES

Aceite de Oliva Virgen Extra
Aceite de coco
Ghee

VERDURAS

Todas frescas, de cercanía
y temporada
Botes/Congeladas

TUBÉRCULOS

Patata
Batata
Zanahoria
Nabos
Yuca

FRUTAS

Todas frescas, de cercanía
y temporada.
Aguacates
Coco
Frutas secas
Plátano Macho (verde)

OTROS

Leche de coco de lata
Levadura nutricional
Estevia polvo y hoja
Miel cruda
Chocolate >70% cacao
Cacao en polvo
Levadura para hornear
Tamari
Miso
Vinagre de manzana s/p
Achicoria
Café natural

CARNES/HUEVOS

Preferiblemente ecológica
De granja que sea magra
Venao
Aves de corral
Conejo/liebre de campo
Jamón magro o ibérico
Huevos camperos
Pavo natural
Jamón de york o lacón

PESCADO/MARISCO

Pescados salvajes y si son
azules pequeño tamaño.
Latas de pescado azul en
aceite de oliva
Botes de cristal
Pescado congelado
Marisco congelado

LÁCTEOS

Quesos de cabra/oveja
Queso Mozzarella Búfala
Kéfir de cabra
Yogur natural pasto

ESPECIAS

Ajo, Romero, Tomillo,
Laurel, Pimienta, Azafrán,
Pimentón, Cúrcuma,
Canela, Cilantro, Jengibre...

