



MI LISTA DE COMPRAS

PLANT-BASED

FRUTA	PLÁTANO, PERA, LIMONES, FRESAS, HIGOS, MANGO, MANDARINAS, PIÑA, PAPAYA, MANZANA, GRANADA...
VERDURAS	ACELGA, KALE, ESPINACA, COL MORADA, CEBOLLA, CHAMPIÑONES, PIMIENTO, BRÓCOLI, ESPÁRRAGOS...
ACEITES	ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN, ACEITE DE COCO EXTRA VIRGEN
NUECES, SEMILLAS & GRASAS	NUECES, CASTAÑAS, LINAZA, CHÍA, SEMILLAS GIRASOL, ACEITUNAS, AGUACATE/PALTA, ALMOND BUTTER...
GRANOS Y CEREALES	QUINUA, ARROZ, MAÍZ, PAN, TORTILLAS, HARINA INTEGRAL, COUS COUS, AMARANTO/KIWICHA, AVENA...
TUBÉRCULOS	CAMOTE, PAPA NATIVA, YUCA, RÁBANO, JÍCAMA, OLLUCO, ZANAHORIA, ARRACACHA, MASHUA...
PROTEÍNA	LENTEJAS, FRIJOLES, HEMP, SOYA, TOFU, HUMMUS, HABAS, ALUBIA, OPCIONAL PESCADO/HUEVO/LÁCTEOS
FERMENTADOS & CONGELADOS	KEFIR, MISO, SAUERKRAUT... CONGELADOS: BLUEBERRIES O ALGUNA OTRA FRUTA, EDAMAMES
ESPECIAS & CONDIMENTOS	SAL, PIMIENTA, AJÍ/CHILE, CURRY, CÚRCUMA, ORÉGANO SECO, AJO, COMINO, CANELA, TOMILLO, ROMERO...
BEBIDAS + INFUSIONES	AGUA, TÉ VERDE, KOMBUCHA, CAFÉ, MANZANILLA, LAVANDA, TORONJIL, MENTA, CARDAMOMO...





MI LISTA DE COMPRAS

PLANT-BASED

FRUTA	
VERDURAS	
ACEITES	
NUECES, SEMILLAS & GRASAS	
GRANOS Y CEREALES	
TUBÉRCULOS	
PROTEÍNA	
FERMENTADOS & CONGELADOS	
ESPECIAS & CONDIMENTOS	
BEBIDAS + INFUSIONES	