

FRUTTA E VERDURA

- Mele
- Frutti rossi (*anche surgelati*)
- Banane
- Limoni
- Carote
- Pomodori
- Cetrioli
- Patate e patate dolci
- Spinaci
- Cipolle
- Broccoli (*freschi o surgelati*)
- Zucchine
- Sedano
- Funghi champignon
- Peperoni

LEGUMI

- Ceci
- Lenticchie (*rosse, nere Beluga, verdi...*)
- Fagioli (*fagioli rossi, fagiolini...*)

OLI E GRASSI

- Olio di cocco
- Burro d'arachidi
- Purea di noci a scelta
- Frutta secca a guscio e semi
- Semi di chia
- Semi di lino
- Noci
- Arachidi
- Anacardi
- Mandorle
- Semi di girasole

(PSEUDO) CEREALI

- Riso
- Pasta
- Miglio
- Quinoa
- Grano saraceno
- Amaranto
- Fiocchi d'avena

ALTERNATIVE DI ORIGINE VEGETALE

- Tofu (*da marinare in casa*)
- Tempeh
- Latte e yogurt di origine vegetale (*preferibilmente non zuccherati*)
- Salsiccia vegana, formaggi vegani, ecc.

SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

- Erbe fresche a scelta
- Sale, pepe, peperoncino
- Paprica e curry in polvere
- Cannella

ALTRO

- Passata di pomodori
- Concentrato di pomodori
- Brodo vegetale
- Salsa di soia
- Latte di cocco
- Lievito in scaglie