

¿Qué compro?

Semillas

Amapola
Amaranto
Chía
Girasol
Lino
Sésamo
Zapallo

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Nueces
Maní
Pistachos
Castañas de cajú

Extra

Ajo en polvo
Cúrcuma
Jengibre
Anís
Pimentón
Curry
Páprika
Pimienta
Romero
Vinagre de manzana
Extracto de vainilla

Legumbres

Arvejas
Garbanzos
Lentejas
Lentejas turcas
Porotos: mung, aduki, rojos,
negros, blancos
Soja / texturizado
Fideos de legumbres
Medallones de legumbres
Tofu

Grasas

Aceite de oliva
Aceite de girasol
Palta
Coco
Aceitunas
Chocolate 70% o +
Mantequilla de maní

Frutas

Primavera / verano

Ananá, ciruela, cerezas,
damascos, duraznos,
frutillas, higos, melón, peras,
sandías y uvas.

Otoño/invierno:

Banana, limones, mandarina,
manzana, uvas, naranja,
pomelo.

Cereales y pseudocereales

Harina de trigo integral
Harina de arroz integral
Avena
Salvado de avena
Arroz integral / yamaní
Cebada perlada
Trigo burgol
Maiz
Mijo
Medallones de cereales
Fideos integrales
Pan integral
Quinoa
Trifo sarraceno
Harinas y derivados

Proteínas

Leche
Yogur
Queso
Ricotta
Huevo
Carne: de pollo,
pescado, cerdo,
vaca

Vegetales

Primavera/verano

Acelga, albahaca, berenjena,
cebolla, chaucha, choclo,
espárrago, pepino, morrón,
rabanito, tomate, zapallito.

Otoño/invierno:

Acelga, apio, batata, berro,
brócoli, cebolla