



FRUTA Y VERDURA

- Plátanos
- Manzanas
- Fruta de temporada (fresas, naranjas, uvas)
- Fruta seca (pasas, dátiles, mango seco)

- Lechuga
- Tomates
- Pimientos
- Zanahorias
- Remolacha
- Aguacate
- Pepino
- Espinacas
- Setas
- Coles
- Berenjena
- Calabacín
- Cebolla

- Ajo
- Verdura congelada

PROTEÍNA

- Arroz
- Pasta (trigo, maíz, arroz)
- Quínoa
- Avena
- Trigo sarraceno
- Lentejas
- Alubias
- Garbanzos
- Patatas
- Boniatos

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Nueces
- Nueces de
- Brasil
- Almendras
- Avellanas
- Pistachos sin sal
- Semillas de chía

- Semillas de calabaza

ESPECIAS

- Té (negro, verde, chai)
- Curry
- Albahaca
- Comino
- Orégano
- Especias para la carne
- Pimienta

CAPRICHOS

- Leche vegetal
- Tofu
- Cereales desayuno
- Sirope de arce
- Mermelada
- Manteca de cacahuete
- Tahini
- Paté vegetal
- Algas (Wakame)