

FRUTA

Fresca

- Aguacate
- Albaricoque
- Arándano
- Caqui
- Cerezas
- Chirimoya
- Ciruelas
- Frambuesa
- Fresas
- Granada
- Higo
- Kiwi
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Melocotón
- Melón
- Membrillo
- Moras
- Naranja
- Nectarinas
- Níspero
- Papaya
- Pera
- Persimón

- Piña
- Plátano
- Pomelo
- Sandía
- Uvas

Deshidratada

- Arándano
- Bayas de goyi
- Ciruela
- Coco
- Dátil
- Higo
- Orejón
- Pasas
- Plátano
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VERDURAS

Fresca

- Acelgas
- Albahaca
- Alcachofas
- Ajo
- Berenjenas
- Boniato
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- Cebolla
- Cebolleta
- Champiñones
- Cilantro
- Chirivía
- Coliflor
- Espárragos
- Espinacas
- Germinados
- Guisantes
- Hinojo
- Jengibre
- Judías verdes
- Kale
- Lechuga
- Lombarda
- Maíz
- Nabo

- Pepino
- Perejil
- Patata
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Tomate
- Zanahorias

Congelada

- Coliflor
- Espinacas
- Guisantes
- Judías Verdes
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEGUMBRES Y GRANOS

Granel o conserva

- Amaranto
- Avena
- Arroz integral
- Arroz salvaje
- Bulgur
- Cous-cous
- Garbanzos
- Lenteja
- Lenteja roja
- Judía blanca
- Judía pinta
- Maíz
- Mijo
- Pan rallado
- Panko
- Pasta integral
- Pasta de legumbres
- Quinoa
- Sarraceno
- Soja texturizada

Derivados soja

- Edamame
- Miso
- Tofu
- Tempeh
- _____

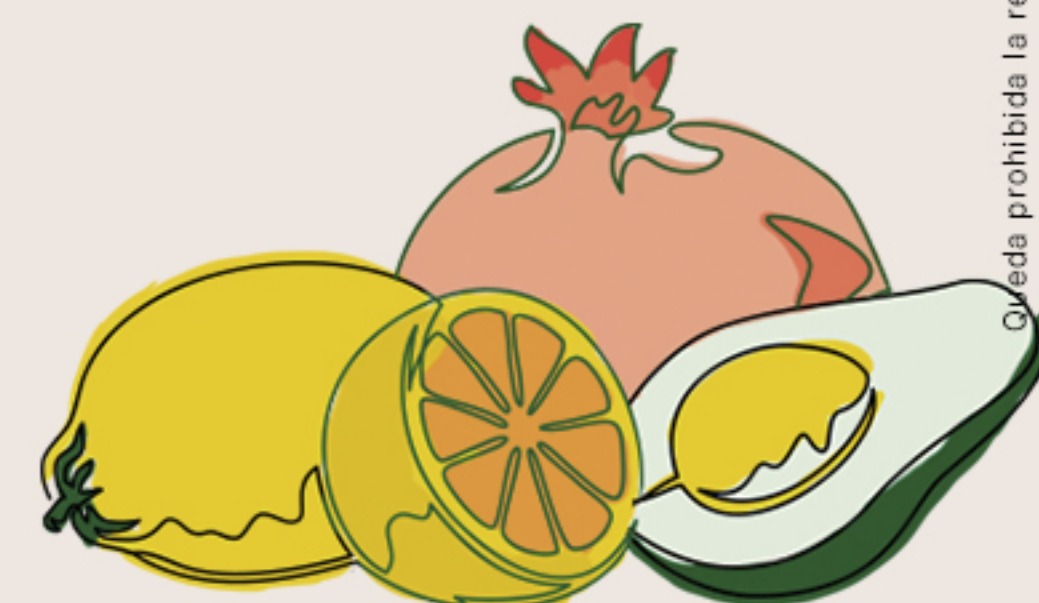
NUECES Y SEMILLAS

Granel

- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Cacahuete*
- Nueces
- Piñones
- Pipas de girasol
- Pistachos
- Semillas de amapola
- Semillas de cáñamo
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Semillas de calabaza
- Semillas de sésamo

Conserva

- Crema de almendras
- Crema de anacardos
- Crema de avellana
- Crema de cacahuete
- Tahini
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



*El cacahuete es en realidad una leguminosa, pero lo incluyo en nueces y semillas ya que por sus cualidades nutricionales se semeja mucho a los frutos secos

ESPECIAS Y HIERBAS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alcaravea | <input type="checkbox"/> Mostaza |
| <input type="checkbox"/> Ajo | <input type="checkbox"/> Nuez moscada |
| <input type="checkbox"/> Ajo negro | <input type="checkbox"/> Orégano |
| <input type="checkbox"/> Albahaca | <input type="checkbox"/> Perejil |
| <input type="checkbox"/> Anís | <input type="checkbox"/> Pimentón |
| <input type="checkbox"/> Azafrán | <input type="checkbox"/> Pimienta |
| <input type="checkbox"/> Canela | <input type="checkbox"/> Ras el Hanout |
| <input type="checkbox"/> Cardamomo | <input type="checkbox"/> Romero |
| <input type="checkbox"/> Cebolla | <input type="checkbox"/> Sal |
| <input type="checkbox"/> Chile en polvo | <input type="checkbox"/> Salvia |
| <input type="checkbox"/> Cilantro | <input type="checkbox"/> Tomillo |
| <input type="checkbox"/> Clavo | <input type="checkbox"/> Vainilla |
| <input type="checkbox"/> Comino | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Cúrcuma | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Curry | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Eneldo | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Estragón | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Especias italianas | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Especias chinas | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Garam Masala | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Hierbabuena | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Hinojo | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Jengibre | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Laurel | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Lemongrass | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Maca | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Menta | <input type="checkbox"/> _____ |

HARINAS + HORNEADO

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Bicarbonato |
| <input type="checkbox"/> Fécula de patata |
| <input type="checkbox"/> Harina de almendras |
| <input type="checkbox"/> Harina de arroz |
| <input type="checkbox"/> Harina de coco |
| <input type="checkbox"/> Harina de espelta |
| <input type="checkbox"/> Harina de fuerza |
| <input type="checkbox"/> Harina de garbanzo |
| <input type="checkbox"/> Harina de maíz |
| <input type="checkbox"/> Harina panificable |
| <input type="checkbox"/> Harina de sarraceno |
| <input type="checkbox"/> Harina de trigo |
| <input type="checkbox"/> Harina de trigo integral |
| <input type="checkbox"/> Levadura fresca |
| <input type="checkbox"/> Levadura química |
| <input type="checkbox"/> Levadura seca |
| <input type="checkbox"/> Semillas de lino molido |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |

DESPENSA

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Aceite de coco |
| <input type="checkbox"/> Aceite de oliva virgen extra |
| <input type="checkbox"/> Aceite de sésamo |
| <input type="checkbox"/> Agar-agar |
| <input type="checkbox"/> Cacao en polvo |
| <input type="checkbox"/> Café |
| <input type="checkbox"/> Espirulina |
| <input type="checkbox"/> Levadura nutricional |
| <input type="checkbox"/> Leche de coco en lata |
| <input type="checkbox"/> Matcha |
| <input type="checkbox"/> Mostaza |
| <input type="checkbox"/> Salsa de soja o tamari |
| <input type="checkbox"/> Salsa de tomate |
| <input type="checkbox"/> Sirope de agave |
| <input type="checkbox"/> Sirope de arce |
| <input type="checkbox"/> Sirope de dátil |
| <input type="checkbox"/> Sriracha |
| <input type="checkbox"/> Psyllium husk |
| <input type="checkbox"/> Té e infusiones |
| <input type="checkbox"/> Vinagre balsámico |
| <input type="checkbox"/> Vinagre de manzana |
| <input type="checkbox"/> Vinagre de vino |
| <input type="checkbox"/> Vinagre de arroz |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |

ALTERNATIVAS LÁCTEAS

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Bebida de almendras |
| <input type="checkbox"/> Bebida de avellanas |
| <input type="checkbox"/> Bebida de avena |
| <input type="checkbox"/> Bebida de arroz |
| <input type="checkbox"/> Bebida de cáñamo |
| <input type="checkbox"/> Bebida de coco |
| <input type="checkbox"/> Bebida de soja |
| <input type="checkbox"/> Yogur de avena |
| <input type="checkbox"/> Yogur de coco |
| <input type="checkbox"/> Yogur de soja |
| <input type="checkbox"/> Queso vegano |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ |



beatriz moliz

Good Things to Eat & to Do