

LA MIA LISTA DELLA SPESA VEGANA

Buongiorno a tutti, oggi volevo condividere con voi la mia lista della spesa.
Potrà essere d'aiuto a qualcuno che sta diventando o che vuole diventare vegano o fonte d'ispirazione per chi lo è già.
Sono ben accetti anche consigli da parte vostra!

FRUTTA

Mele verdi
Banane
Fragole e frutti di bosco (anche congelati)
Uva
Prugne
Arance e limoni
Avocado
Pomodori e pomodorini freschi

FRUTTA SECCA E SEMI

Semi di lino
Semi di zucca
Semi di girasole
Noci
Mandorle
Arachidi (per prepararne il burro)
Nocciole
Semi di sesamo

ALIMENTI SECCHI

Pane integrale
Pasta integrale
Couscous
Riso
Soia
Ceci
Fagioli neri e rossi
Avena

VERDURA

Spinaci
Spinacino
Zucchine
Zucca (io preferisco la Butternut)
Carote
Qualche gamba di sedano
Insalata
Broccoli
Cavolfiore
Patate e patate americane
Cipolla (io prendo quella rossa dal sapore più deciso)
Melanzane

Carciofi
Peperoni
Funghi
Cavolo verza
Fagiolini Edamame
Qualche spicchio di aglio

ALTRO

Latte vegetale
Lievito alimentare
Cioccolato fondente
Caramelle vegane (sì esistono anche quelle!) Olio di semi di girasole
Zenzero fresco Olio di semi di arachidi
Salsa di soia Pan grattato integrale
Olio d'oliva extravergine Tofu

Ovviamente non sempre acquistiamo tutti questi alimenti assieme, a volte li abbiamo già in dispensa, come la frutta secca, le farine e la pasta perché ne facciamo scorta.

Stampa questa lista e portala con te la prossima volta che vai a fare la spesa!