

Liste de courses végan



Fruits et Légumes

- ◯ brocoli
- ◯ le chou frisé
- ◯ prunes séchées
- ◯ abricots secs
- ◯ raisins secs
- ◯ banane
- ◯ avocat
- ◯ champignons

Les légumineuses

- ◯ Pois chiches
- ◯ haricots rouges
- ◯ soja
- ◯ lentilles jaunes
- ◯ lentilles rouges
- ◯ lentilles vertes
- ◯ haricots mungo

Noix et graines

- ◯ amandes
- ◯ noix
- ◯ noix de cajou
- ◯ graines de lin
- ◯ graines de chia
- ◯ flocons de noix de coco

Autres produits

- ◯ sirop d'agave
- ◯ sirop d'érable
- ◯ sirop de datte
- ◯ stevia
- ◯ xylitol
- ◯ lait de coco
- ◯ lait d'amande
- ◯ lait d'avoine
- ◯ lait de soja
- ◯ lait de riz
- ◯ tofu
- ◯ tempeh
- ◯ mil
- ◯ levure inactive

Listonic

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play