

Lista spesa vegetariana e vegan



Frutta e verdura

- ◯ Spinaci
- ◯ Zucchine
- ◯ Pomodori
- ◯ Carote
- ◯ Peperoni
- ◯ Banane
- ◯ Mele

Legumi

- ◯ Ceci
- ◯ Lenticchie
- ◯ Fagioli borlotti
- ◯ Piselli

Cereali e pane

- ◯ Pasta integrale
- ◯ Riso
- ◯ Farro
- ◯ Pane integrale
- ◯ Fiocchi d'avena

Proteine vegetali

- ◯ Tofu
- ◯ Tempeh
- ◯ Seitan
- ◯ Hummus

Latticini e uova

- ◯ Uova
- ◯ Latte
- ◯ Yogurt
- ◯ Ricotta
- ◯ Formaggi senza caglio animale

Alternative vegetali

- ◯ Bevanda di soia
- ◯ Bevanda di avena
- ◯ Yogurt di soia
- ◯ Formaggio vegetale

Dispensa

- ◯ Olio extravergine
- ◯ Frutta secca
- ◯ Semi di chia
- ◯ Pomodori pelati
- ◯ Lievito alimentare
- ◯ Tahina

Listonic

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play