

# LISTA DE COMPRAS

## APTAS PARA VEGANOS

-SUGERIDAS-

### CONDIMENTOS

¡A TU GUSTO!

- AJO
- SAL
- CÚRCUMA
- PIMIENTA
- CANELA
- ESTEVIÁ
- PANELA
- AZÚCAR MORENA
- JENGIBRE
- CEBOLLA EN RAMA

### CEREALES

TRES PORCIONES AL DÍA DE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES

- ARROZ
- MAÍZ
- AREPAS
- TRIGO
- AMARANTO
- AVENA
- TORTILLAS
- PASTAS
- PAN
- QUINOA

### LEGUMINOSAS

- LENTEJAS
- GARBANZOS
- FRÍJOLES
- ARVEJAS
- SOYA / TOFU
- HABICHUELAS

### FRUTAS

3 AL DÍA - MÍNIMO -

- TOMATE
- AGUACATE
- PLÁTANO
- GUINEO
- BANANO
- FRESA
- MANZANA
- NARANJA
- MANDARINA
- PIÑA
- PAPAÑA
- LULO
- GUAYABA
- MANGO
- GUANABANA
- PERA
- MELÓN
- TOMATE DE ÁRBOL
- DURAZNO

### BAYAS

UNA PORCIÓN AL DÍA

- MORAS
- MORTIÑO
- FRESAS
- AGRAZ
- UVAS
- ARÁNDANOS

### OMEGA 3

1 CDA DE UNA U OTRA

- LINAZA EN POLVO
- LINAZA EN ACEITE

### VIT. B12

ELEGIR UNA

- INYECTADA
- LÍQUIDA
- MASTICABLE
- EN PASTILLAS
- EN MULTIVITAMÍNICOS



### VERDURAS

HOJA VERDE  
2 PORCIONES AL DÍA

- LECHUGA 4 SUS VARIEDADES
- ESPINACA
- REPOLLO
- RÚGULA
- COL RIZADA
- BROTES
- ALBAHACA

VEGETALES  
2 PORCIONES AL DÍA

- PIMENTONES
- ZANAHORIA
- CEBOLLA
- AHUYAMA
- APIO
- CHAMPIÑONES
- ZUQUINI
- BERENJENA
- PAPA 4 SUS VARIEDADES
- YUCA
- PATATA DULCE

CRUCÍFEROS  
2 PORCIONES AL DÍA

- BRÓCOLI 4 SUS VARIEDADES
- COLES DE BRUSELAS
- RÁBANO
- COLIFLOR
- NABOS

UNA PORCIÓN AL DÍA

- MANÍ
- COCO
- ALMENDRAS
- NUECES DE BRASIL
- NUECES DE MACADAMIA
- AVELLANAS
- PISTACHOS

### FRUTOS SECOS

POR TODOS LOS ANIMALES  
¡SEAMOS VEGANOS!  
ES LO JUSTO

LAGUÍA VEG

