

LISTA DELLA SPESA VEGAN



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Frutta e verdura di stagione | <input type="checkbox"/> Lievito alimentare |
| <input type="checkbox"/> Pasta e cereali a scelta | <input type="checkbox"/> Spezie varie |
| <input type="checkbox"/> Fiocchi di avena | <input type="checkbox"/> Olio di cocco |
| <input type="checkbox"/> Legumi secchi | <input type="checkbox"/> Farine (di ceci, di avena, etc) |
| <input type="checkbox"/> Legumi in scatola | <input type="checkbox"/> Latte vegetale |
| <input type="checkbox"/> Semi vari (di chia, di lino, etc) | <input type="checkbox"/> Yogurt vegetale |
| <input type="checkbox"/> Frutta secca (mandorle, etc) | <input type="checkbox"/> Burger vegetali (*) |
| <input type="checkbox"/> Olio di oliva | <input type="checkbox"/> Formaggi vegetali (*) |
| <input type="checkbox"/> Salsa di soia | <input type="checkbox"/> Erbe aromatiche |
| <input type="checkbox"/> Tahina | <input type="checkbox"/> Passata di pomodoro |
| <input type="checkbox"/> Latte vegetale | <input type="checkbox"/> Sottoli |
| <input type="checkbox"/> Tofu o tempeh | <input type="checkbox"/> Seitan |

(*) Da consumare con moderazione

