



# Lista de la Compra

## Semana 1 - 7 de Noviembre

### Frutas

- 6 Plátanos
- 3 Aguacates
- 2 Limones
- Es recomendable que tomes fruta a diario, toma la que te apetezca y con la que te sientas bien, en nuestro caso solemos comer 2-3 piezas de fruta al día, te dejamos espacio para que anotes tus frutas favoritas.
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Verduras

- 2 Ajos
- 5 Cebollas
- 6 Tomates
- 150 g Judías verdes cocidas
- 100 g Setas shittake
- 8 Patatas medianas
- ½ Cebolla morada
- 3 Brócolis
- 1 Boniato pequeño
- 3 Chiles
- 1 Lechuga
- 6 Tomates cherry

### Especias y básicos

\*Los ingredientes de este apartado no necesariamente los utilizaremos en todas estas recetas, pero viene bien tenerlos en la despensa para aderezar cualquier plato o complementar y en su mayoría son no perecederos.

- Canela en polvo
- Azúcar
- Sal
- Pimienta negra o blanca

- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vainilla en polvo
- Pan rallado
- Comino en polvo
- Curry
- Ajo en polvo
- Nuez moscada
- Agua
- Garam masala
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol
- Vinagre
- Azúcar Moreno
- Tabasco
- Levadura nutricional
- Cebolla en polvo
- Perejil picado
- Guindillas
- Levadura química
- Azúcar Glass
- Semillas de sésamo
- Paprika
- Semillas de chía
- Salsa de soja
- Cilantro fresco
- Chiles secos
- Cúrcuma

### Legumbres, frutos secos y cereales

- 1,2 Kg Garbanzos cocidos
- 640 g Copos de avena
- 60 g Frutos secos variados (Nueces, avellanas, almendras...)
- 40 g Anacardos
- 400 g Espaguetis
- 125 g Arroz
- 250 g Cereales de maiz
- 200 g Pasta (Elije tu favorita, es para la ensalada de pasta)
- 100 g Arroz basmati integral
- 250 g Alubias rojas cocidas

## Bebida

- 5,5 L la bebida vegetal que prefieras,

## Otros

- 1 Tableta Chocolate negro (85% o superior)
- Sirope de ágave
- 150 g Cacao puro desgrasado
- 400 g Pan integral
- 2 g Agar Agar en polvo
- 25 g Café solo
- 30 g Tomate doble concentrado o pasta de tomate
- 100 g Harina de trigo
- 1 Bote Tomate frito
- Salsa BBQ (Mirar bien los ingredientes para asegurarnos que es vegana)
- Cebolla caramelizada
- 800 ml Nata de soja
- 1,1 Kg Tofu firme
- Pan rallado
- 150 g Harina de garbanzo
- 170 g Soja texturizada
- 180 g Salsa de tomate
- 6 Tortitas para tacos