

Alimenti base (per tutte le settimane)

Questi sono gli ingredienti costanti per tutte le settimane, e quindi non compariranno nella lista della spesa settimanale. Non è indispensabile averli tutti in casa (alcuni sono facoltativi nelle ricette, altri si possono sostituire).

La **frutta** (a parte limoni e uvetta) è esclusa dalla lista perché si suppone data fuori pasto. Oltre alle **verdure** di base qui elencate, si sottintende che ci siano sempre in casa 2 o 3 verdure di stagione da mangiare crude.

Cereali

- Cous cous
- Farina di mais (per polenta)
- Farina integrale
- Farro
- Fiocchi d'avena
- Grano saraceno
- Miglio
- Orzo
- Pane integrale
- Pangrattato
- Pasta integrale o semintegrale
- Quinoa
- Riso integrale o semintegrale

Legumi o sostituti

- Ceci
- Fagioli borlotti
- Fagioli cannellini
- Lenticchie
- Lenticchie rosse decorticate
- Seitan pronto o farina tipo instant seitan
- Tofu

Verdure

- Aglio
- Carote
- Cipolle
- Patate
- Sedano
- Verdura a foglia da insalata

Frutta

- Limoni
- Uvetta

Frutta secca e semi oleaginosi

- Crema di sesamo (tahin)
- Mandorle
- Nocciole
- Noci
- Pinoli
- Semi di girasole
- Semi di lino
- Semi di sesamo
- Semi di zucca

Grassi

- Olio di semi di lino
- Olio extravergine d'oliva

“Latticini” vegan

- Latte di riso
- Latte di soia
- Yogurt di soia

Spezie o condimenti etc.

- Aceto
- Agar agar
- Alga Kombu
- Amido di mais
- Basilico
- Brodo vegetale
- Germe di grano
- Lievito alimentare
- Lievito di birra
- Lievito per dolci (con cremortartaro)
- Malto di un cereale
- Origano
- Passata di pomodoro
- Pepe
- Prezzemolo
- Rosmarino
- Sale fino integrale
- Sale grosso integrale
- Salvia
- Tamari o shoyu