

LISTA DE COMPRAS

HARINAS

- ☐ HARINA INTEGRAL
- ☐ LINAZA
- ☐ HARINA DE TRIGO SARRACENO
- ☐ HARINA DE LEGUMBRES
(GARBANZOS, ARVEJA, LENTEJA)
- ☐ HARINA DE ARROZ INTEGRAL
- ☐ HARINA DE CENTENO
- ☐ HARINA DE MAÍZ
- ☐ ALMIDÓN DE MAÍZ
- ☐ FÉCULA DE MANDIOCA

LEGUMBRES

- ☐ POROTOS
- ☐ GARBANZOS
- ☐ ARVEJAS PARTIDAS
- ☐ LENTEJAS
- ☐ SOJA TEXTURIZADA
- ☐ LENTEJAS TURCAS
- ☐ POROTOS MUNG
- ☐ LUPINES

SEMILLAS

- ☐ ZAPALLO
- ☐ CHÍA
- ☐ SÉSAMO INTEGRAL
- ☐ LINO
- ☐ AMAPOLA
- ☐ GIRASOL

FRUTOS SECOS

- ☐ NUECES
- ☐ ALMENDRAS
- ☐ MANÍ SIN SAL
- ☐ AVELLANAS
- ☐ CASTAÑAS
- ☐ PISTACHOS

CEREALES

- ☐ AVENA
- ☐ ARROZ YAMANÍ O INTEGRAL
- ☐ QUINOA
- ☐ MIJO
- ☐ MAÍZ PISADO
- ☐ TRIGO SARRACENO
- ☐ ALGARROBA
- ☐ AMARANTO

CEREALES

- ☐ ARÁNDANOS
- ☐ PASAS
- ☐ PASAS DE UVA
- ☐ CIRUELAS PASAS
- ☐ HIGOS
- ☐ DÁTILES

OTROS

- ☐ CONDIMENTOS VARIOS
- ☐ TOFU
- ☐ LEVADURA
- ☐ GERMEN DE TRIGO
- ☐ COCO RALLADO
- ☐ TOMATES SECOS
- ☐ CACAO AMARGO
- ☐ EXTRACTO DE VAINILLA

GRASAS

- ☐ ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ☐ ACEITE DE COCO VIRGEN
- ☐ ACEITE DE CHIA/LINO