



# Bevásárló lista

Alap élelmiszerek növényi táplálkozáshoz

Növényi tejek	Hús helyettesítő	Hüvelyesek	Gluténmentes gabonák	Gluténtartalmú gabonák	Magvak	Diófélék
Kókusztej	Tofu	Csicseriborsó	Amaránt	Búza (tönköly, durum, teljes kiőrlésű...)	Napraforgó mag	Dió
Mandulatej	Tempeh	Lencsefélék (barna, zöld, vörös ...)	Hajdina	Árpa	Chia mag	Mandula
Rizstej	Búzafehérje tartalmú	Babfélék (tarka, fehér, vörös, fekete, vese, adzuki, lima ...)	Köles	Rozs	Lenmag	Kesudió
Szójatej	Szejtán	Zöldborsó	Rizs (basmati, jázmin, rövid szemű, hosszú- szemű, barna, vad ...)	Kuszkusz	Kendermag	Kókuszdió
Zabtej	TVP vegán húspótló	Feles borsó	Zab	Bulgur	Szezám-mag	Pisztácia
		Sárga borsó	Quinoa		Tökmag	Makadám
		Szója bab	Cirok		Fenyőmag	Pekándió
		Mungó bab				