

LISTA DELLA SPESA PER LA SPARTAN WEEK VEGANA

- Lievito per dolci e lievito secco
- Farina bianca, integrale, di segale, di riso, di farro e di grano saraceno integrale
- Zucchero di canna e vanillina
- Tè e tisane a piacere
- Frutta a piacere, Avocado, datteri
- Latte vegetale senza zuccheri aggiunti
- Mandorle, noci, pistacchi (non salati), semi di lino
- Aglio, cipolla, scalogno, cumino, semi di papavero, zafferano, Peperoncino, rosmarino, garam masala
- Piselli, zucchine, spinaci, asparagi, pomodori, melanzane, carote, insalata, misticanza, zucca, cavolo cappuccio
- Legumi (lenticchie, ceci, lupini, fagioli di soia...)
- Yogurt di soia
- Spaghetti integrali, riso venere e pasta fillo
- tofu morbido e duro
- Passata di pomodoro, senape
- Bulgur, cus cus, farro
- Cacao amaro in polvere e cioccolato fondente
- pan grattato
- alga nori
- Wasabi
- Besciamella vegana