

LISTA DE COMPRAS VEGANA

LISTA COMPLETA SEPARADA POR INGREDIENTES

CARBOIDRATOS

- AVEIA
- TAPIOCA
- PÃES INTEGRAIS
- WRAPS INTEGRAIS

PROTEÍNAS

- TOFU DEFUMADO
- TEMPEH
- PROTEÍNA VEGETAL EM PÓ

GORDURAS SAUDÁVEIS

- PASTA DE AMENDOIM
- MANTEIGA DE AMÊNDOAS
- AZEITE DE OLIVA
- ÓLEO DE COCO
- CASTANHAS (CAJÚ, PARÁ, E AMÊNDOAS)

VEGETAIS

- CENOURA
- PEPINO
- TOMATE-CEREJA
- PIMENTÃO
- ESPINAFRE
- ABOBRINHA

LEGUMINOSAS E FIBRAS

- GRÃO-DE-BICO
- LENTILHAS
- ERVILHA
- SEMENTES DE CHIA (*fibras*)
- SEMENTES DE LINHAÇA (*fibras*)
- SEMENTES DE GIRASSOL (*fibras*)

SUPERALIMENTOS

- LEVEDURA NUTRICIONAL
- CACAU EM PÓ
- AÇAFRÃO
- SPIRULINA

LISTA COMPLETA SEPARADA POR PREÇOS

MAIS ACESSÍVEIS

- AVEIA
- TAPIOCA
- BANANA
- CENOURA
- PEPINO
- GRÃO-DE-BICO
- SEMENTES DE GIRASSOL

PREÇO MODERADO

- PÃES INTEGRAIS
- WRAPS INTEGRAIS
- PASTA DE AMENDOIM
- AZEITE DE OLIVA
- CASTANHAS
- LEVEDURA NUTRICIONAL

OPÇÕES PREMIUM

- TOFU DEFUMADO
- TEMPEH
- PROTEÍNA VEGETAL EM PÓ
- MANTEIGA DE AMÊNDOAS
- SPIRULINA

LISTA COMPLETA SEPARADA POR ACESSIBILIDADE

FÁCEIS DE ENCONTRAR

- AVEIA
- TAPIOCA
- BANANA
- PÃES INTEGRAIS
- PASTA DE AMENDOIM
- AZEITE DE OLIVA
- CENOURA
- PEPINO

EM GRANDES MERCADOS

- TOFU DEFUMADO
- WRAPS INTEGRAIS
- CASTANHAS
- GRÃO-DE-BICO
- SEMENTES DE CHIA
- LEVEDURA NUTRICIONAL

MELHOR COMPRAR ONLINE

- TEMPEH
- PROTEÍNA VEGETAL EM PÓ
- MANTEIGA DE AMÊNDOAS
- SPIRULINA