

MY VEGAN GROCERY LIST

FRUITS

μήλο, αχλάδι, kiwi, πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, λάιμ, λεμόνι, μπανάνα, νεκταρίνι, καρπούζι, σταφύλι, κεράσι, φράουλες, μούρα, μάνγκο

DRIED FRUITS

σταφίδες, βερίκοκα, κράνμπερι, σύκα, φραγκοστάφυλα

VEGETABLES

μπρόκολο, καρότα, σέλινο, αγγούρι, κουνουπίδι, μπιζέλια, ντομάτες, αβοκάντο

FRESH (COOKING)

κολοκυθάκια, μανιτάρια, κολοκυθανθοί, σπαράγγια, kale (λαχανίδα), σκόρδο

LEAFY GREENS

σπανάκι, λάχανο, μαρούλι, διάφορες άλλες πρασινάδες



FROZEN

μπιζέλια, καλαμπόκι, edamame (πράσινο φασολάκι), διάφορα mix κατεψυγμένων λαχανικών

100% WHOLE GRAIN BAKERY

διάφορες πίτες για τυλιχτά, ψωμί, τορτίγιες

GRAINS, STARCHES

LEGUMES

καστανό ρύζι, κινόα, γλυκοπατάτες, φασόλια, φακές, διάφορα άλλα όσπρια, hummus, tofu, σόγια

HEALTHY FATS

ελιές, γάλα από καρύδα/σόγια ή αμύγδαλα, μαύρη σοκολάτα (βήγκαν), λάδι καρύδας, σησαμέλαιο, ελαιόλαδο, βούτυρο/μαργαρίνη (βήγκαν)



