

## CEREALI

- pasta di grano
- riso bianco
- riso integrale, rosso o nero
- orzo
- pasta di farro
- farro (in chicchi o soffiato)
- segale
- mais (in chicchi tostati o per popcorn)
- avena (in fiocchi o in chicchi)
- grano saraceno
- quinoa (in chicchi o soffiata)
- amaranto
- teff
- miglio (in chicchi o soffiato)
- sorgo
- pasta mix cereali

## FARINE

- grano tenero tipo 0
- grano tenero tipo 1
- grano tenero tipo 2
- integrale
- di riso
- di farro
- di segale
- di mais
- di grano saraceno
- di Manitoba

## LEGUMI

**non solo secchi ma anche cotti, freschi, farina, fiocchi, pasta, risoni e snack**

- ceci (anche neri)
- cicerchia
- fagioli borlotti
- fagioli cannellini
- fagioli Spagna
- fagioli all'occhio
- fagioli neri
- fagioli rossi
- fagioli azuki
- fagioli del diavolo
- fave (fresche o congelate)
- lenticchie (di tutti i colori)
- lupini
- piselli
- roveja



## FRUTTA SECCA

**non solo al naturale ma anche sotto forma di crema, in farina, speziata o ricoperta di cioccolato**

- anacardi
- arachidi
- castagne
- mandorle
- nocciole
- noci
- noci del Brasile
- noci di Macadamia
- noci Pecan
- pinoli
- pistacchi

## FRUTTA DISIDRATATA

- albicocche
- fichi
- prugne
- datteri Medjoul
- uvetta
- zenzero

## SEMI OLEOSI

- chia
- lino
- canapa
- papavero
- sesamo
- zucca
- girasole

## DA FRIGO

- tofu naturale
- tofu aromatizzato
- tofu affumicato
- tempeh
- alternative vegetali al formaggio
- olio di semi di lino
- olio di semi di sesamo

**IMMANCABILE LA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE**



## ALTRO IN DISPENSA

- passata di pomodoro
- sale grosso
- sale fino
- zucchero
- caffè
- sfoglia secca per lasagne
- granulare di soia
- spezzatino di soia
- alga kombu
- alga nori
- agar agar
- alga spirulina (verde o blu)
- bevanda soia senza zucchero
- bevanda di riso
- bevanda di mandorle
- bevanda di nocciole
- bevanda di cocco
- bevanda di avena
- fave di cacao
- cacao in polvere
- barrette di cioccolato
- bottoni di cioccolato
- lievito alimentare inattivo
- lievito madre essiccato
- lievito istantaneo per dolci e salati
- cremor tartaro
- bicarbonato
- olio evo di qualità
- olio di cocco
- olio di girasole
- olio di arachidi
- maionese vegana
- panna da cucina
- panna vegetale da montare
- salsa di soia
- miso
- erbe aromatiche essiccate
- spezie in polvere
- verdure sottolio
- olive
- sciroppo d'acero o d'agave
- nocciolata
- composte di frutta
- barrette
- biscotti
- brioche
- taralli
- gallette
- grissini
- cracker
- schiacciatine
- pancarrè
- patatine
- piadine

