

Lista de Compras Vegana



CEREAIS

- ☐ Arroz branco
- ☐ Arroz integral
- ☐ Arroz negro
- ☐ Arroz vermelho
- ☐ Aveia em flocos
- ☐ Farelo de aveia
- ☐ Cevada
- ☐ Cuscuz de milho
- ☐ Farinha de milho
- ☐ Fubá
- ☐ Granola
- ☐ Milho
- ☐ Milho para pipoca
- ☐ Painço
- ☐ Quinoa
- ☐ Trigo para quibe
- ☐ Amaranto
- ☐ Macarrão tradicional
- ☐ Macarrão integral
- ☐ Macarrão de arroz
- ☐ Pão integral
- ☐ Tapioca
- ☐ Torradas integrais



LEGUMINOSAS

- ☐ Feijão preto
- ☐ Feijão carioca
- ☐ Feijão branco
- ☐ Feijão vermelho
- ☐ Feijão fradinho
- ☐ Feijão manteiguinha
- ☐ Lentilha
- ☐ Grão-de-bico
- ☐ Ervilha seca
- ☐ Soja em grãos
- ☐ Edamame
- ☐ Tremoço
- ☐ Pasta de amendoim
- ☐ Amendoim torrado



TUBÉRCULOS E RAÍZES

- ☐ Batata inglesa
- ☐ Batata doce
- ☐ Batata baroa
- ☐ Mandioca
- ☐ Mandioquinha
- ☐ Inhame
- ☐ Cará
- ☐ Batata yacon
- ☐ Beterraba
- ☐ Nabo
- ☐ Rabanete





FRUTAS

- ☐ Banana
- ☐ Maçã
- ☐ Pera
- ☐ Mamão
- ☐ Manga
- ☐ Abacaxi
- ☐ Melancia
- ☐ Melão
- ☐ Morango
- ☐ Uva
- ☐ Kiwi
- ☐ Laranja
- ☐ Mexerica
- ☐ Limão
- ☐ Goiaba
- ☐ Abacate
- ☐ Ameixa
- ☐ Pêssego



VERDURAS

- ☐ Alface
- ☐ Rúcula
- ☐ Agrião
- ☐ Couve
- ☐ Espinafre
- ☐ Acelga
- ☐ Repolho roxo
- ☐ Almeirão
- ☐ Chicória
- ☐ Escarola
- ☐ Mostarda
- ☐ Salsa
- ☐ Cebolinha
- ☐ Coentro
- ☐ Hortelã
- ☐ Manjericão



LEGUMES

- ☐ Tomate
- ☐ Pepino
- ☐ Cenoura
- ☐ Abobrinha
- ☐ Berinjela
- ☐ Chuchu
- ☐ Abóbora Moranga
- ☐ Pimentão verde
- ☐ Pimentão amarelo
- ☐ Pimentão vermelho
- ☐ Vagem
- ☐ Quiabo
- ☐ Cebola
- ☐ Alho
- ☐ Couve-flor
- ☐ Brócolis
- ☐ Ervilha fresca
- ☐ Milho verde
- ☐ Palmito



OLEAGINOSAS

- ☐ Castanha do Brasil
- ☐ Castanha de caju
- ☐ Amêndoas
- ☐ Nozes
- ☐ Avelã
- ☐ Macadâmia
- ☐ Amendoim
- ☐ Semente de girassol
- ☐ Semente de abóbora
- ☐ Chia
- ☐ Linhaça
- ☐ Gergelim





ENLATADOS E CONSERVAS

- ☐ Milho
- ☐ Ervilha
- ☐ Seleta de legumes
- ☐ Grão de bico
- ☐ Feijão carioca
- ☐ Lentilha
- ☐ Palmito
- ☐ Azeitona verde
- ☐ Azeitona preta
- ☐ Pepino em conserva
- ☐ Champignon
- ☐ Extrato de tomate



CHÁS

- ☐ Camomila
- ☐ Erva-doce
- ☐ Hortelã
- ☐ Capim-cidreira
- ☐ Melissa
- ☐ Chá verde
- ☐ Chá preto
- ☐ Hibisco
- ☐ Gengibre
- ☐ Canela



BEBIDAS

- ☐ Água de coco
- ☐ Leite de soja
- ☐ Leite de aveia
- ☐ Leite de amêndoas
- ☐ Leite de castanhas
- ☐ Suco de uva integral



CONGELADOS

- ☐ Frutas vermelhas congelada
- ☐ Brócolis congelado
- ☐ Couve-flor congelada
- ☐ Ervilha congelada
- ☐ Espinafre congelado
- ☐ Mix de legumes congelado
- ☐ Edamame congelado

