

pain et céréales

- Chapelure
- Farine complet ou demi-complet
- Flocons d'avoine
- Pain de mie et pain frais
- Pâtes (de blé entier ou autres)
- Pain originaux : pita, tortilla
- Semoule de couscous
- Polenta
- Quinoa
- Riz complet ou demi-complet
- Maïs en grains

légumineuses (sèches ou en boîte)

- Haricots rouges
- Haricots blancs
- Haricots noirs
- Pois cassés
- Lentilles corail
- Lentilles vertes ou brunes
- Pois chiches

soja

- Tofu soyeux
- Tofu ferme
- Tempeh

noix (préférentiellement non salées)

- Amandes
- Beurre de noix
- Noix de cajou
- Noix de grenoble
- Noix de macadamia
- Noix du Brésil

graines et fruits séchés

- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Sésame
- Graines de lin
- Chia
- Noix de coco en copeaux
- Raisins secs
- Abricots secs
- Canneberges (cranberries)

vinaigres & huiles

- Vinaigre de cidre
- Vinaigre de riz
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Huile de coco
- Huile de colza

fruits & légumes

- Ail
- Avocats
- Bananes
- Blettes
- Betteraves
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Courges
- Champignons
- Chou chinois
- Choux de Bruxelles
- Chou frisé (ou chou kale)
- Citrons
- Citrons verts
- Clémentines
- Courgettes
- Échalotes
- Épinards frais
- Oignons
- Oignons verts
- Oranges
- Patates douces
- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Pomme de terre
- Tomates

sucre

- Sucre de canne brun ou roux _____
- Dattes (Medjool de préférence) _____
- Mélasse de canne à sucre _____
- Sirop d'agave _____
- Pépites de chocolat noir _____
- Sirop d'érable _____

autres

- Bicarbonate de soude _____
- Bouillon de légumes _____
- Câpres et cornichons _____
- Extrait de vanille _____
- Féculé de maïs, de pomme de terre ou d'arrow-root _____
- Lait végétal (non sucré) _____
- Levure alimentaire ou maltée (pas levure de boulanger) _____
- Margarine _____
- Moutarde de Dijon _____
- Poudre à lever _____
- Sauce pimentée _____
- Tahini ou tahin (purée de sésame) _____
- Sauce tamari (sauce soja) _____

herbes & épices

- Basilic frais
- Persil frais
- Cannelle
- Clous de girofle
- Cumin
- Curcuma
- Laurier
- Muscade
- Paprika
- Quatre-épices
- Poivre
- Poivre d'Espelette
- Poudre d'ail
- Poudre d'oignon
- Sel
- Thym

le garde-manger végétarien
#defivegane21jours

