



¿Qué puedo comer?

Lista de la compra Libre de lácteos

							
Todas las verduras <i>al vapor o en conserva:</i> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Acelgas<input type="checkbox"/> Alcachofas<input type="checkbox"/> Apio<input type="checkbox"/> Berros<input type="checkbox"/> Bok choy<input type="checkbox"/> Borrajas<input type="checkbox"/> Cardos<input type="checkbox"/> Endivia<input type="checkbox"/> Espárragos<input type="checkbox"/> Espinacas<input type="checkbox"/> Hinojo<input type="checkbox"/> Hoja de nabo<input type="checkbox"/> Judías verdes<input type="checkbox"/> Okra	Solanáceas <i>Estos vegetales no son bien tolerados por algunas personas:</i> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Berenjenas<input type="checkbox"/> Cayena<input type="checkbox"/> Patatas blancas<input type="checkbox"/> Pimentón<input type="checkbox"/> Pimientos rojos<input type="checkbox"/> Pimientos verdes<input type="checkbox"/> Pimientos, otros<input type="checkbox"/> Tomates<input type="checkbox"/> Chiles	Ensaladas <i>Vegetales crudos:</i> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Achicoria<input type="checkbox"/> Aguacate<input type="checkbox"/> Apio<input type="checkbox"/> Berros<input type="checkbox"/> Calabacín<input type="checkbox"/> Canónigos<input type="checkbox"/> Diente de león<input type="checkbox"/> Endivia<input type="checkbox"/> Escarola<input type="checkbox"/> Espinacas tiernas<input type="checkbox"/> Lechuga<input type="checkbox"/> Pepino<input type="checkbox"/> Rúcula<input type="checkbox"/> Verdolagas	Raíces <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ajos<input type="checkbox"/> Boniato<input type="checkbox"/> Cebollas blancas<input type="checkbox"/> Cebollas rojas<input type="checkbox"/> Cebolletas<input type="checkbox"/> Chalotas<input type="checkbox"/> Jengibre<input type="checkbox"/> Nabo<input type="checkbox"/> Patatas<input type="checkbox"/> Patatas azules<input type="checkbox"/> Rábanos<input type="checkbox"/> Remolacha<input type="checkbox"/> Zanahorias	Hierbas aromáticas <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Albahaca<input type="checkbox"/> Cebollino<input type="checkbox"/> Cilantro<input type="checkbox"/> Eneldo<input type="checkbox"/> Estragón<input type="checkbox"/> Hinojo<input type="checkbox"/> Laurel<input type="checkbox"/> Mejorana<input type="checkbox"/> Menta<input type="checkbox"/> Orégano<input type="checkbox"/> Perejil<input type="checkbox"/> Perifollo<input type="checkbox"/> Romero<input type="checkbox"/> Salvia<input type="checkbox"/> Tomillo	Especias <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Anís<input type="checkbox"/> Anís estrellado<input type="checkbox"/> Asafétida<input type="checkbox"/> Azafrán<input type="checkbox"/> Canela<input type="checkbox"/> Cilantro semillas<input type="checkbox"/> Clavo<input type="checkbox"/> Comino<input type="checkbox"/> Cúrcuma<input type="checkbox"/> Curry<input type="checkbox"/> Nuez moscada<input type="checkbox"/> Pimienta de Szechwan<input type="checkbox"/> Pimienta negra<input type="checkbox"/> Tamarindo<input type="checkbox"/> Vainilla	Frutos secos <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Albaricoque seco<input type="checkbox"/> Almendras<input type="checkbox"/> Anacardos<input type="checkbox"/> Avellanas<input type="checkbox"/> Castañas<input type="checkbox"/> Ciruelas pasas<input type="checkbox"/> Dátiles<input type="checkbox"/> Goji<input type="checkbox"/> Higos secos<input type="checkbox"/> Macadamia<input type="checkbox"/> Manzana seca<input type="checkbox"/> Nueces<input type="checkbox"/> Nueces de Brasil<input type="checkbox"/> Pistachos<input type="checkbox"/> Plátano seco<input type="checkbox"/> Uvas pasas	Todas las frutas <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Albaricoque<input type="checkbox"/> Arándanos<input type="checkbox"/> Caqui<input type="checkbox"/> Cerezas<input type="checkbox"/> Chirimoya<input type="checkbox"/> Ciruelas<input type="checkbox"/> Frambuesas<input type="checkbox"/> Fresas<input type="checkbox"/> Fruta de la pasión<input type="checkbox"/> Granadas<input type="checkbox"/> Higos<input type="checkbox"/> Higos chumbos<input type="checkbox"/> Kiwis<input type="checkbox"/> Lichis<input type="checkbox"/> Limas<input type="checkbox"/> Limones<input type="checkbox"/> Mandarinas<input type="checkbox"/> Mangos<input type="checkbox"/> Manzanas<input type="checkbox"/> Melocotones<input type="checkbox"/> Melón<input type="checkbox"/> Moras<input type="checkbox"/> Naranjas<input type="checkbox"/> Nectarina<input type="checkbox"/> Papaya,<input type="checkbox"/> Peras<input type="checkbox"/> Persimón<input type="checkbox"/> Piña<input type="checkbox"/> Plátanos<input type="checkbox"/> Pomelos<input type="checkbox"/> Sandía<input type="checkbox"/> Uvas
							
Crucíferas <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Brócoli<input type="checkbox"/> Cimata<input type="checkbox"/> Col / Repollo<input type="checkbox"/> Col china, rizada<input type="checkbox"/> Col lombarda<input type="checkbox"/> Coles de Bruselas<input type="checkbox"/> Colirrábano<input type="checkbox"/> Coliflor<input type="checkbox"/> Kale	Otros vegetales <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Butternut<input type="checkbox"/> Calabaza<input type="checkbox"/> Calabacín<input type="checkbox"/> Champiñones<input type="checkbox"/> Setas de cardo<input type="checkbox"/> Shiitake<input type="checkbox"/> Setas de ostra<input type="checkbox"/> Otras setas	Brotos <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> de alfalfa<input type="checkbox"/> de brócoli<input type="checkbox"/> de mungo<input type="checkbox"/> de remolacha<input type="checkbox"/> de soja	Encurtidos <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Alcaparras<input type="checkbox"/> Alcaparrones<input type="checkbox"/> Cebollitas<input type="checkbox"/> Olivas verdes<input type="checkbox"/> Olivas negras<input type="checkbox"/> Pepinillos	Cereales sin gluten <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Amaranto<input type="checkbox"/> Arroz<input type="checkbox"/> Arroz rojo / negro<input type="checkbox"/> Avena sin gluten<input type="checkbox"/> Maíz<input type="checkbox"/> Mijo<input type="checkbox"/> Quinoa<input type="checkbox"/> Teff<input type="checkbox"/> Trigo sarraceno	Cereales con gluten <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Avena (*)<input type="checkbox"/> Cebada<input type="checkbox"/> Centeno<input type="checkbox"/> Kamut<input type="checkbox"/> Trigo	Semillas <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Amapola<input type="checkbox"/> Calabaza<input type="checkbox"/> Chía<input type="checkbox"/> Girasol<input type="checkbox"/> Lino<input type="checkbox"/> Sésamo	

							
Leguminosas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alubias <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Guisantes <input type="checkbox"/> Habas <input type="checkbox"/> Judiones <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Soja 	Leches vegetales <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> de almendra <input type="checkbox"/> de arroz <input type="checkbox"/> de avellana <input type="checkbox"/> de avena <input type="checkbox"/> de cáñamo <input type="checkbox"/> de chufa (sin *) <input type="checkbox"/> de kamut <input type="checkbox"/> de macadamia <input type="checkbox"/> de soja <input type="checkbox"/> de coco (sin *) 	Harinas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> De arroz <input type="checkbox"/> De avena <input type="checkbox"/> De castaña <input type="checkbox"/> De guisante <input type="checkbox"/> De maíz <input type="checkbox"/> De trigo <input type="checkbox"/> Sin gluten <input type="checkbox"/> De teff <input type="checkbox"/> Tapioca 	Alternativas veganas a la carne (100% vegetal) <i>Alimentos a base de soja o quorn</i> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hamburguesas <input type="checkbox"/> Salchichas <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Tempeh <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Levadura alimenticia 	Salsas y aderezos <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ketchup <input type="checkbox"/> Mayonesa (sin *) <input type="checkbox"/> Miso <input type="checkbox"/> Mostaza (sin *) <input type="checkbox"/> Salsa de soja baja en sodio <input type="checkbox"/> Vinagre de sidra <input type="checkbox"/> Vinagre balsámico <input type="checkbox"/> Vinagre de arroz <input type="checkbox"/> Sal marina 	Grasas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aceite de oliva AOVE <input type="checkbox"/> Aceite de coco <input type="checkbox"/> Aceite de colza bio <input type="checkbox"/> Aceite de sésamo <input type="checkbox"/> Margarina (sin *) <input type="checkbox"/> Crema de almendra <input type="checkbox"/> Tahini 	Tisanas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Flor azahar <input type="checkbox"/> Hierbaluisa <input type="checkbox"/> Manzanilla <input type="checkbox"/> Melisa <input type="checkbox"/> Menta <input type="checkbox"/> Semillas hinojo <input type="checkbox"/> Té verde <input type="checkbox"/> Tomillo <input type="checkbox"/> Verbena <input type="checkbox"/> 	Edulcorantes <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agave <input type="checkbox"/> Azúcar <input type="checkbox"/> Azúcar panela <input type="checkbox"/> Jarabe de arce <input type="checkbox"/> Melaza <input type="checkbox"/> Miel <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
							
Conservas de todos los vegetales, frutas y legumbres ya citadas y también: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Palmitos <input type="checkbox"/> Anchoas <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Marisco <input type="checkbox"/> Salmón <input type="checkbox"/> Sardinias 	Yogures y natillas vegetales <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> de soja <input type="checkbox"/> de coco <input type="checkbox"/> de avena <input type="checkbox"/> de arroz 	Procesados de cereales <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pan rústico <input type="checkbox"/> Pasta seca <input type="checkbox"/> Pasta fresca (sin *) <input type="checkbox"/> Polenta (sin *) <input type="checkbox"/> Galletas (sin *) <input type="checkbox"/> Cereales desayuno (sin *) 	Carnes rojas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Buey <input type="checkbox"/> Ternera <input type="checkbox"/> Cordero <input type="checkbox"/> Cerdo <input type="checkbox"/> Otras carnes 	Aves y caza <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Codorniz <input type="checkbox"/> Conejo <input type="checkbox"/> Gallina <input type="checkbox"/> Oca <input type="checkbox"/> Pato <input type="checkbox"/> Pavo <input type="checkbox"/> Perdiz <input type="checkbox"/> Pintada <input type="checkbox"/> Pollo 	Pescado blanco <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bacalao <input type="checkbox"/> Dorada <input type="checkbox"/> Lubina <input type="checkbox"/> Merluza <input type="checkbox"/> Perca <input type="checkbox"/> Pescadilla <input type="checkbox"/> Rape <input type="checkbox"/> Trucha <input type="checkbox"/> Otros 	Pescado azul <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Bonito <input type="checkbox"/> Boquerones <input type="checkbox"/> Caballa <input type="checkbox"/> Jurel <input type="checkbox"/> Melva <input type="checkbox"/> Salmón <input type="checkbox"/> Sardinias <input type="checkbox"/> Otros 	Marisco <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Almejas <input type="checkbox"/> Berberechos <input type="checkbox"/> Calamar <input type="checkbox"/> Gambas <input type="checkbox"/> Langostinos <input type="checkbox"/> Mejillones <input type="checkbox"/> Navajas <input type="checkbox"/> Pulpo <input type="checkbox"/> Sepia
							Otros <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hierba de trigo <input type="checkbox"/> Maca
Algas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kombu 	Quesos veganos <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> A base de soja <input type="checkbox"/> A base de patata <input type="checkbox"/> A base de frutos secos 	Leudantes <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Levadura química <input type="checkbox"/> Levadura fresca <input type="checkbox"/> Bicarbonato sódico 	Proteínas en polvo <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> de guisante <input type="checkbox"/> de arroz <input type="checkbox"/> de cáñamo 	Huevos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gallina <input type="checkbox"/> Codorniz <input type="checkbox"/> Pato 	Chocolates <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chocolate negro sin trazas lácteas <input type="checkbox"/> Cacao 100% <input type="checkbox"/> Algarrobo 	Dulces <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compota manzana <input type="checkbox"/> Mermelada (de preferencia 75% fruta) 	

(sin *) Seleccionar marcas sin proteínas lácteas ni lactosa – Leer siempre las etiquetas de los alimentos procesados ya que pueden contener algún tipo de aditivo lácteo.