

Plantebaseret handleliste



Fedtstoffer - nødder

Cashewnødder
Hasselnødder
Macadamianødder
Mandler
Paranødder
Pekannødder
Pinjekerner
Pistacienødder
Valnødder

Fedtstoffer - kerner/frø

Chiafrø
Græskarkerner
Hampefrø
Hørfrø
Sesamfrø
Solsikkekerner

Fedtstoffer - nødde-/kernesmør

Cashewnøddesmør
Hampefrøsmør
Hasselnøddesmør
Jordnøddesmør
Mandelsmør
Tahin - sesamsmør
Valnøddesmør

Fedtstoffer - koldtpressede olier

Avocadoolie
Ekstra jomfru kokosolie
Ekstra jomfru olivenolie
Hørfrøolie
Valnøddeolie

Fedtstoffer - andet

Avocado
Kakaosmør - god i desserter
Kokos
Oliven

Bagning - glutenfri

Bagepulver
Boghvedemel
Hirse
Kikærtemel
Kokosmel
Loppefrøskaller - Psyllium HUSK
Mandelmel
Rismel - fuldkorn
Quinoamel
Sorghummel

Proteiner - bælgfrugter

Azukibønner
Black Eye bønner
Borlottibønner
Brune bønner
Butterbeans
Cannelini bønner
De puy linser
Grønne linser
Hestebønner
Hvide bønner
Kidney bønner
Kikærter
Mung bønner
Pinto bønner
Ris, fuldkorn
Ris, røde
Ris, sorte
Røde linser
Sira bønner
Soja bønner
Sorte bønner
Sorte linser (Beluga)
Tofu
Vilde ris

Proteiner - korn

Amarant
Boghvede
Hirse
Quinoa
Sorghum

Plantebaseret handleliste



Grøntsager

Agurk
Artiskok
Asparges
Aubergine
Bladbeder
Bladselleri
Blomkål
Broccoli
Brøndkarse
Chili
Forårsløg
Græskar
Grønkål
Grønne bønner
Gulerødder
Gurkemeje
Hvidløg
Ingefær
Jordskok
Julesalat
Kartofler
Knoldselleri
Løg
Majroe
Majs
Pak choi
Palmekål
Pastinak
Peberfrugt
Persillerod
Porrer
Radiser
Rosenkål
Ruccola
Rødbede
Salat
Spidskål, grøn
Spidskål, lilla
Spinat
Squash
Svampe
Søde kartofler
Tomat
Ærter

Krydderurter

Basilikum
Dild
Estragon
Koriander
Mynte
Persille
Timian

Bær

Ananaskirsebær
Blåbær
Brombær
Hindbær
Jordbær
Kirsebær
Solbær

Frukt

Abrikos
Appelsin
Banan
Blomme
Citron
Clementin
Druer
Fersken
Granatæble
Grapefrugt
Kakifrugt
Kiwi
Lime
Mandarin
Melon
Papaya
Pærer

Diverse

Ahornsirup
Dijonsennep
Fermenteret kål eller grøntsager
Krydderier - husk gurkemeje
Tamari eller kokos aminos
Tang
Vaniljepulver
Æblecider eddike