

Grocery vegan list

par mangeusedherbe

Magasins bio

- ☐ sauce soja salée
- ☐ miso blond
- ☐ crème soja cuisine x 3
- ☐ lait de soja , ou végétal
- ☐ bouillon de légumes
- ☐ tofu ferme
- ☐ sirop d'agave
- ☐ citron liquide en verre
- ☐ levure maltée
- ☐ crème coco cuisine (vegan)
- ☐ amandes
- ☐ cerneaux de noix
- ☐ graines de lin / courge / sésame

Magasins alimentaire standards ou bio

- ☐ margarine végétale (sans h.palme)
- ☐ maïzena
- ☐ farine T45
- ☐ poudre d'amande
- ☐ levure chimique
- ☐ levure boulangère sèche sans lactose
- ☐ sucre
- ☐ moutarde
- ☐ pulpe de tomate

- ☐ concentré de tomates
- ☐ pâtes
- ☐ haricots rouge
- ☐ pois chiches
- ☐ riz
- ☐ lentilles vertes/ corails
- ☐ lentilles corails
- ☐ oignons jaunes/ rouge
- ☐ Huile colza/olive/sésame
- ☐ vinaigre de cidre
- ☐ vinaigre blanc
- ☐ crème balsamique
- ☐ flocons d'avoine
- ☐ huile de coco
- ☐ yaourts soja ou végétaux
- ☐ fruits secs (raisins, abricots...)

Epices

- ☐ curcuma
- ☐ gingembre
- ☐ paprika doux
- ☐ ail semoule
- ☐ curry jaune
- ☐ clous de girofle
- ☐ piment

Grocery vegan list

par mangeusedherbe

Surgelés

- ☐ épinards feuilles
- ☐ haricots verts
- ☐ brocolis
- ☐ fruits surgelés
- ☐ frites / potatos au four

Magasins spécialisés antillais/ africain

- ☐ piment végétarien
- ☐ piment antillais
- ☐ feuilles de bois d'inde
- ☐ cives
- ☐ poudre colombo
- ☐ poivre tiassale ou autre

Magasins spécialisés asiatique

- ☐ shitakes séchées
- ☐ feuilles de nori
- ☐ psyllim (ayurvedique)
- ☐ paprika fumé
- ☐ miso brun
- ☐ fruit du jaquier conserve

Herbes séchees

- ☐ thym, cumin, basilic
- ☐ laurier

Notes