



# LISTA DE LA COMPRA

## SIN GLUTEN 100% BIO

### Desayuno

- Yogur de coco orgánico
- Fruta fresca bio
- Granola sin gluten bio
- Fruta deshidratada orgánica
- Semillas de lino o chía, opcional

### Comida

- Noddles de arroz integral bio sin gluten
  - Tempeh Bio
  - Calabacín bio
  - Zanahoria bio
  - Cebolla tierna bio
- Brócoli, pimientos o champiñones bio
  - Tamari sin gluten
  - Jengibre, opcional
- Semillas de sésamo, opcional

### Cena

- Base de pizza de trigo sarraceno bio sin gluten
  - Queso de cabra bio
  - Calabacín bio
  - Cebolla bio
  - Aceite AOVE bio
  - Orégano o tomillo

### Postre

- Galletas Germinal orgánicas sin gluten
  - Yogur de coco Bio by Angela
  - Fruta fresca de temporada
  - Aceite de coco orgánico bio
- Crema de almendras o avellanas bio
  - Cacao puro o canela (opcional)