



LLISTA DE LA COMPRA

SENSE GLUTEN 100% BIO

Esmorzar

- Iogurt de coco bio
- Fruita fresca bio
- Granola sense gluten bio
 - Fruits secs bio
- Llavors de lli o xia, opcional

Dinar

- Noodles d'arròs integral bio sense gluten
 - Tempeh bio
 - Carbassó bio
 - Pastanaga bio
- Ceba tendra o ceba bio
- Bròcoli, pebrot o bolets bio
 - Tamari sense gluten
 - Gingebre, opcional
- Llavors de sèsam, opcional

Sopar

- Base de pizza de fajol bio sense gluten
 - Formatge de cabra bio
 - Carbassó bio
 - Ceba bio
- Oli d'oliva verge extra bio
 - Orenca o farigola

Postres

- Galetes Germinal bio sense gluten
 - Iogurt de coco by angela bio
 - Fruita fresca de temporada
 - Oli de coco bio
- Crema d'ametlla o avellana bio, opcional
 - Cacao pur o canyella, opcional