

Η καλύτερη **VEGAN** λίστα για ψώνια



Όχι **VEGAN**:

Κρέατα, Ψάρια, Γαλακτοκομικά, Αυγά,
Μέλι, Ζελατίνη, E120, E901 (...)

Με μία μεγάλη επιλογή σε
μπαχαρικά, μυρωδικά και βότανα

υγιεινές, φυτικές πηγές πρωτεΐνης
και λιπαρών

Σε δυσκολεύουν τα **Vegan** ψώνια? ΟΧΙ ΠΙΑ!

Ναι, πραγματικά. Πρέπει απλώς να ξέρεις ποια τρόφιμα μπορείς να βάλεις στο καλάθι σου και ποια όχι. Αυτή η λίστα αγορών θα σε βοηθήσει να επιλέξεις τα ιδιαίτερα υγιεινά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα. Έτσι, η φάση γνωριμίας με μια καθαρά φυτική διατροφή μπορεί να είναι πλήρως επιτυχημένη. Έχουμε διαιρέσει τα συστατικά σε κατηγορίες, ώστε να έχεις μια καλή εποπτεία. Μην ανησυχείς – φυσικά δεν χρειάζεται να έχεις όλα τα τρόφιμα από τη λίστα στο σπίτι σου.

Αρκεί να έχεις πάντα ένα ή δύο συστατικά από κάθε κατηγορία έτοιμα.

Αν σιγά σιγά αυξήσεις το απόθεμα σου σε υψηλής διατροφικής αξίας βασικά **Vegan** συστατικά, θα είσαι άριστα προετοιμασμένος/η για το υγιεινό μαγείρεμα. Ίσως όμως να τρέφεσαι **Vegan** για καιρό, αλλά να ψάχνεις διαρκώς για νέα έμπνευση - αυτήν την έμπνευση μπορούμε επίσης να σου την προσφέρουμε.

Με τα αναφερόμενα συστατικά δεν δίνουμε εξατομικευμένες συστάσεις. Σιγουρέψου κατά τις αγορές σου να λαμβάνεις υπόψη πιθανές αλλεργίες και δυσανεξίες.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Αβοκάντο | ☐ Κολοκύθι | ☐ Πατάτα |
| ☐ Αγγούρι | ☐ Κουνουπίδι | ☐ Πιπεριά |
| ☐ Αγκινάρα | ☐ Κρεμμύδι | ☐ Πράσο |
| ☐ Αγκινάρα Ιερουσαλήμ | ☐ Λάχανα όλων των ειδών | ☐ Ραπανάκι |
| ☐ Άγριο σκόρδο | ☐ Λάχανο Σαβοΐας | ☐ Ρίζα μαϊδανού – Πετροσέλινο |
| ☐ Γλυκοπατάτα | ☐ Μάραθο | ☐ Σέλινο |
| ☐ Γογγυλοκράμβη | ☐ Μελιτζάνα | ☐ Σέσκουλο |
| ☐ Γουλί | ☐ Μπρόκολο | ☐ Σκορτσονέρα |
| ☐ Καλαμπόκι | ☐ Ντομάτα | ☐ Σπανάκι |
| ☐ Καρότο | ☐ Παντζάρι | ☐ Σπαράγγι |
| ☐ Κολοκύθα | ☐ Παστινάκι | ☐ Χρένο |

✓ Να προτιμάς πάντα τα **βιολογικά** προϊόντα

ΦΡΟΥΤΑ

- | | | |
|--|--|-----------------------------------|
| ☐ Ακτινίδιο | ☐ Κεράσι | ☐ Παπάγια |
| ☐ Ανανάς | ☐ Κόκκινα φρούτα | ☐ Πεπόνι |
| ☐ Αχλάδι – παλιές ποικιλίες | ☐ Κράνμπερι | ☐ Ροδάκινο |
| ☐ Βερίκοκο | ☐ Μάνγκο | ☐ Ρόδι |
| ☐ Δαμάσκηνο | ☐ Μήλα – παλιές ποικιλίες | ☐ Σταφύλι |
| ☐ Εσπεριδοειδή | ☐ Μπανάνα | ☐ Σύκο |
| ☐ Καρπούζι | ☐ Νεκταρίνι | |

✓ Να προτιμάς πάντα τα **βιολογικά** προϊόντα

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΙΑ

- ☐ Αβένα – Βρώμη
- ☐ Αρχέγονα δημητριακά
- ☐ Κριθάρι
- ☐ Ντίγκελ
- ☐ Ρύζι
- ☐ Σίκαλη
- ☐ Σιτάρι Δίκοκκο
- ☐ Σιτάρι
- ☐ Σιτάρι Καμούτ

✓ Να προτιμάς πάντα προϊόντα από **ολόκληρο σπόρο!**

ΨΕΥΔΟΔΗΜΗΤΡΙΑΚΙΑ

- ☐ Αμάραντος
- ☐ Κεχρί
- ☐ Κινόα
- ☐ Φαγόπυρο

✓ Να προτιμάς πάντα προϊόντα από **ολόκληρο σπόρο!**

ΦΥΚΙΑ

- ☐ Αγάρ Αγάρ
- ☐ Γουακάμε
- ☐ Σπιρουλίνα
- ☐ Φύκια Νόρι
- ☐ Χλωρέλλα



ΣΑΛΑΤΕΣ

- ☐ Άισμπεργκ
- ☐ Αντίδι
- ☐ Βαλεριάνα
- ☐ Μαρούλι
- ☐ Μαρούλι Ρομάννα
- ☐ Μεσκλάν
- ☐ Ραδίκιο
- ☐ Ρόκα
- ☐ Τσίκορι
- ☐ Φυλλώδες μαρούλι



ΟΣΠΡΙΑ

- ☐ Αρακάς
- ☐ Λούπινο
- ☐ Ρεβίθι
- ☐ Φακή
- ☐ Φασόλια (κόκκινα, πράσινα, άσπρα και μαύρα φασόλια, κουκιά)
- ☐ Φυστίκι

✓ Τα όσπρια είναι μια πολύ καλή φυτική πηγή πρωτεΐνης.

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- ☐ Αμύγδαλο
- ☐ Καρύδα
- ☐ Καρύδι Βραζιλίας
- ☐ Κάσιους
- ☐ Κάστανο
- ☐ Μακαντάμια
- ☐ Φουντούκι
- ☐ Φυστίκι Αιγίνης

✓ Τα βούτυρα από ξηρούς καρπούς είναι μια υγιεινή πηγή λιπαρών και εξαιρετικά νόστιμα για μαγείρεμα και ψήσιμο.

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

- ☐ Άγριο κύμινο ή Κάρβι
- ☐ Βανίλια
- ☐ Γαρίφαλο
- ☐ Γλυκάνισος
- ☐ Γουασάμπι
- ☐ Κανέλα
- ☐ Κάρδαμο
- ☐ Κουρκουμά
- ☐ Κύμινο

- ☐ Μάραθο
- ☐ Μοσχοκάρυδο
- ☐ Πιπέρι
- ☐ Πιπέρι Καγιέν
- ☐ Πιπερόριζα
- ☐ Σαφράν ή κρόκος
- ☐ Σκόρδο
- ☐ Τσίλι



ΣΠΟΡΟΙ

- ☐ Ηλιόσπορος
- ☐ Κάνναβη
- ☐ Κολοκυθόσπορος
- ☐ Λιναρόσπορος
- ☐ Ρόδι
- ☐ Σησάμι
- ☐ Τσία

ΜΥΡΩΔΙΚΑ

- ☐ Άνηθος
- ☐ Βασιλικός
- ☐ Δεντρολίβανο
- ☐ Εστραγκόν
- ☐ Θυμάρι
- ☐ Μαϊντανός
- ☐ Ματζουράνα
- ☐ Μελισσόχορτο
- ☐ Μέντα
- ☐ Ρίγανη
- ☐ Σχοινόπρασο



ΑΓΡΙΑ ΒΟΤΑΝΑ

- ☐ Αιγοπόδιο
- ☐ Μαργαρίτα
- ☐ Πεντάνευρο το λογχοείδες
- ☐ Πικραλίδα – Ταραξάκος
- ☐ Στελλάρια
- ☐ Σύμφυτο
- ☐ Τσουκνίδα
- ☐ Φλαμούρι

ΛΑΔΙΑ

- ☐ Ελαιόλαδο
- ☐ Κάνναβη
- ☐ Καρύδα
- ☐ Καρύδι
- ☐ Κραμβέλαιο
- ☐ Λινέλαιο
- ☐ Σιτέλαιο
- ☐ Τσία

✓ Πρόκειται για εξαιρετικά Ωμέγα-3 λιπαρά

Κάνε την διατροφή σου φάρμακο για την υγεία σου

- Μείωσε την οξίνωση στον οργανισμό σου
- Προσέγγισε ολιστικά την διατροφή σου με τα Premium συμπληρώματα διατροφής της Painxperts
- Ακολούθησε την διαλειμματική νηστεία 16:8
- Απόλαυσε τους γευστικούς συνδυασμούς της φύσης
- Αύξησε την ευεξία σου
- Συνδύασε την διατροφή σου με σωματική κίνηση
- Βελτίωσε το μεταβολισμό σου
- Μείωσε το τοξικό φορτίο του οργανισμού σου

Υγιής είναι η διατροφή η οποία ταιριάζει γενετικά καλύτερα σε εμάς!

10%

ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΠΛΗΡΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Δεν θέλεις να ασχοληθείς με τον κόπο της σωστής σύνθεσης των βιταμινών σου; Εμείς θα το αναλάβουμε για σένα!

Θα λάβεις από εμάς έκπτωση 10% σε μία παραγγελία του τριπλού συνδυασμού των Premium συμπληρωμάτων διατροφής μας ή στην πρώτη παράδοση του οικονομικού μας συνδρομητικού προγράμματος.



Ο κωδικός κουπονιού σου: VEGAN2024

Χρειάζεσαι ιδέες για συνταγές;
Στο κανάλι μας στο Instagram θα βρεις
κάθε εβδομάδα ένα νέο αγαπημένο πιάτο.

 @painxperts

ΤΟ ΔΩΡΟ ΜΑΣ ΠΡΟΣ ΕΣΑΣ

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΡΙΣΤΑ ΕΦΟΔΙΑΣΜΕΝΟΙ
ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12.

Γνωρίζατε ότι η βιταμίνη B12 βρίσκεται κυρίως σε ζωικά τρόφιμα; Ειδικά οι βίγκαν πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα τη βέλτιστη πρόσληψη B12.

Θα λάβεις από εμάς έκπτωση 10% σε μία παραγγελία του VitaminB12Plus+ ή στην πρώτη παράδοση του οικονομικού μας συνδρομητικού προγράμματος.

10%