



Recuerda que sólo tienes que hacer un círculo con aquellos ingredientes que no tienes en casa. Además, para que veas cuánto vas a necesitar se ha incluido cuándo necesitas ese ingrediente tanto día de la semana como comida o cena. Esto hace que sea más fácil cruzar la información de esta tabla con tu **Recetas Evoluciona**.

[illegible]

Condimentos														
Sal marina	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aceite oliva	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
Vinagre						X								
Perejil	X			X			X			X				
Albahaca		X		X										
Caldo de verduras						X								
Hinojo					X									
Tomillo						X		X						
Comino								X			X		X	
Jengibre											x			
Cilantro											X			
Orégano													X	
Pimienta negra													X	
Curry polvo											X			
Tofu											X			
Soja texturizada													X	
Cebollino		X												
Salsa de soja											X			
Sésamo	X													
Semillas Lino	X													
Semillas Chia	X													
Pipas calabaza	X													
Pipas girasol	X													
Avellanas		X												
Amapola														X
Sésamo														X
Frutas														
Limón			X						X	X				
Uva pasas		X												
Aguacate				X										
Manzana														X
Carne, pescado, huevo														
Pollo corral		X												
Pavo														X
Huevo	X													
Salmón					X									
Bebidas vegetales														
Bebida de soja														X
Leche de coco											X			