

Producto	En Fines	En Ingles	Lugar	Precio	Gr	Precio/kg	Calorias/100g	Proteinas	Grasas	Carbohidratos	Vitaminas	Minerales	C	Leer info
Sal Marina	Merisuola	Sea Salt	Lidl	1.39€	90 gr	15.4 euro / kg	550					✓	✓	<a href="#">Link</a>
Pimenton dulce	Lievä paprika	Mild paprika	Spain	1.03€	56 gr	7.02 euro / kg	279			✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Perejil seco	Kuivattu Persilja	Dried parsley	Prisma	0.54€	30 gr	18 euro / kg	36				✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Lino en polvo	Lievä pellava	Mild flax	Life	5.60€	500 gr	11.2 euro / kg	534	✓	✓ (POL)	✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Mostaza de dijon	Dijon-sinappia	Dijon mustard	Alepa/Lidl	3.35€	230 gr	14.6 euro / kg	66					✓	✓	<a href="#">Link</a>
Levadura nutricional	Hiivat	Yeast	Alepa	0.24€	50 gr	4.8 euro / kg	325			✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Aceite de coco	Kookosöljy	Coconut oil	Life	8.60€	250 ml	34.4 euro / lt	862		✓ (SAT)				✓	<a href="#">Link</a>
Avena mondada	Kaurat	Oats	Prisma	2.20€	1000 gr	2.20 euro / kg	389			✓ (FA)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Coco rayado	Raidallinen	Stripped coconut	Hakaniemi/Prism											<a href="#">Link</a>
Canela en polvo	Jauhettua kanelia	Powdered cinnamon	Hakaniemi	3.20€	40 gr	80 euro / kg	247			✓ (FA)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Sirope de arce	Vaahterasiiirappi	Maple syrup	Prisma	3.75€	187 ml	20 euro / kg	260			✓ (S)			✓	<a href="#">Link</a>
Nectar de agave	Agave siirappi	Agave nectar	Life	6.95€	250 ml	27.8 euro / lt	310			✓ (S)			✓	<a href="#">Link</a>
Extracto de vainilla	Vanilja uutetta	Vanilla extract	Hakaniemi	1.20€	30 ml	40 euro / lt	288						✓	<a href="#">Link</a>
Semillas de calabaza	Siemenet kurpitsa	Pumpkin seeds	Life	7.40€	600 gr	12.3 euro / kg	446	✓	✓ (POL)	✓ (FA)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Pasas	Rusina	Raisin	Hakaniemi	2€	250 gr	8 euro / kg	299			✓ (S)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Semillas de cañamo	Siemenet hamppu	Hemp seeds	Ruohonjuuri	8.95€	150 gr	59,67 euro / kg	580	✓	✓ (POL)			✓	✓	<a href="#">Link</a>
Tofu solido	Kiinteä tofu	Solid tofu	Alepa/Prisma											<a href="#">Link</a>
Miso (amarillo o blanco)	Miso (keltainen/valkoinen)	Miso (yellow/white)	Hakaniemi	5€	500 gr	10 euro / kg	199			✓ (O)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Zumo de limon	Sitruunamehua	Lemon juice	Hakaniemi	1€	200 ml	5 euro / kg	29				✓		✓	<a href="#">Link</a>
Vinagre de sidra de manzana	Omenaviinietikka	Apple cider vinegar	Prisma/Life	6.50€	300 ml	21.6 euro / lt	22						✓	<a href="#">Link</a>
Cebolla en polvo	Jauhettua sipuli	Onion powder	Alepa	1€	30 gr	33 euro / kg	342	✓		✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Ajo en polvo	Valkosipuli jauhe	Garlic powder	Prisma	1.65€	120 gr	13.75 euro / kg	331	✓		✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Condimentos italianos	basilika+mäkimeirami+thymus	Basil+oregano+thyme	Alepa/Prisma											<a href="#">Link</a>
Guindilla molida	Chili jauhe	Chili pepper powder	Hakaniemi/Pris	3.69€	120 gr	30.75 euro / kg	282	✓	✓ (POL)	✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Tomates secos	Aurinkokuivattu tomaatti	Sun dried tomato	Alepa	2.10€	270 gr	7.77 euro / kg	213		✓ (MON)	✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Aceitunas de kalamata	Kalamata oliivi	Kalamata olives	Alepa	2.95€	410 gr	7.20 euro / kg	115		✓ (MON)			✓	✓	<a href="#">Link</a>
Polvo de espirulina	Luomu spirulina	Spirulina powder	Prisma	9.95€	115 gr	86.53 euro / kg	290	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Aceites vegetales omega 3-6	Omega öljy 3-6	Omega oil 3-6	K-market	5.55€	250 ml	22.2 euro / kg	730		✓ (POL)				✓	<a href="#">Link</a>
Comino molido	Juustokumina jauhe	Cumin powder	K-market	1.10€	25 gr	44 euro / kg	375	✓	✓ (MON)	✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Cilantro molido	Korianteri jauhe	Coriander powder	Prisma	0.80€	30 gr	26.6 euro / kg	23				✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Cilantro fresco	Korianteri (kasvi)	Coriander (plant)	Alepa	1.99€	1 plant	1.99 euro / plant	23				✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Harina de espelta	Jauhot (speltti vehnä)	Flour (spelt)	Prisma	2.85€	800 gr	3.56 euro / kg	338	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Harina de trigo sarraceno/alforf	Jauhot (tattari)	Flour (buckwheat)	Prisma	4.79€	700 gr	6.84 euro / kg	343	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Harina de trigo integral	Jauhot (vehnät)	Flour (wheat)	Prisma	1.47€	1000 gr	1.47 euro / kg	339	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Harina de mijo	Jauhot (hirssi)	Flour (millet)	Prisma	2.35€	400 gr	5.87 euro / kg	378	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Harina de centeno	Jauhot (ruis)	Flour (rye)	Lidl	0.73€	1000 gr	0.73 euro / kg	338	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Harina de cebada	Jauhot (ohra)	Flour (barley)	Prisma	1.69€	1000 gr	1.69 euro / kg	354	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Semillas de chia	Siemenet chia	Salvia hispanica seeds	Life	18.90€	1000 gr	18.9 euro / kg	486	✓	✓ (POL)	✓ (FA)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Judias azuki	Adsupikapu	Adzuki bean	Prisma	2.49€	500 gr	4.98 euro / kg	329	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Leche de arroz	Riisi maito	Rice milk	Alepa	2.60€	1000 ml	2.60 euro / lt	47				✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Leche de almendras	Manteli maito	Almond milk	Alepa	2.60€	1000 ml	2.60 euro / lt	13				✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Harina de arroz	Jauhot (riisi)	Flour (rice)	Hakaniemi	1.50€	400 gr	3.75 euro / kg	366			✓ (O)	✓		✓	<a href="#">Link</a>
Cacao en polvo	Kaakaojauhe	Cocoa solids	Alepa	2.80€	200 gr	14 euro / kg	228	✓	✓ (SAT)	✓ (?)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Bayas de Goji	Siemenet goji	Himalayan goji	Life	16.90€	600 gr	28.2 euro / kg	70			✓ (S)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Pepitas de chocolate vegano	Suklaa siru (vegaani)	Chocolate chip (vegan)	Alepa	3.09€	120 gr	25.75 euro / kg	546		✓ (SAT)	✓ (S)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Pasta de sesamo	Tahini	Tahini (creamed sesame)	Life	5.45€	350 gr	15.57 euro / kg	595	✓	✓ (POL/MON)	✓ (O)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Col china o baby	Kiinankaali	Napa cabbage	Alepa											<a href="#">Link</a>
Pipas de girasol crudas		Sunflower seeds (unsalted)	Hakaniemi				584	✓	✓ (POL)	✓ (FA)	✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Mantequilla de almendras	Manteli voita	Almond butter		5€	170 gr	29.4 euro / kg	633	✓	✓ (MON)	✓ (O)		✓	✓	<a href="#">Link</a>
Zumo de lima natural	Limetti	Lime juice	Hakaniemi	2€	250 ml	8 euro / lt	30			✓ (O)	✓		✓	<a href="#">Link</a>
Vinagre de arroz		Rice vinegar	Lidl/Prisma/Hak	3€	250 ml	12 euro / lt	500		✓ (POL/MON)			✓	✓	<a href="#">Link</a>
Jengibre molido	Inkivääri jauhe	Ginger powder	Life	5.30€	44 gr	120 euro / kg	80				✓	✓	✓	<a href="#">Link</a>
Pasta de curry rojo tailandes			K-market	1.85€	100 gr	18.50 euro / kg	75			✓ (O)		✓	✓	<a href="#">Link</a>

Arroz integral no cocinado	Ruskea riisi (höyryssä)	Brown rice (uncooked)	Hakaniemi	3.50€	1000 g	3.5 euro / kg	111			✓ (O)		✓	✓	Link
Tempeh	Tempe	Tempeh	Hakaniemi	2.20€	400 g	5.5 euro / kg	193	✓	✓ (=)		✓	✓	✓	Link
Extracto de coco	Kookos kiristävä/jauho	Coconut extract	Life	3.95€	230 g	17.17 euro / kg	862		✓ (SAT)					Link
Quinoa	Kvinoa	Quinoa	Prisma	3.65€	400 g	9.13 euro / kg	368	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	Link
Edamame	Edamame-pavut	Edamame beans	Hakaniemi	3.00€	400 g	7.5 euro / kg	122	✓		✓ (FA)	✓	✓	✓	Link
Raiz de curcuma o molida	Kurkuma	Turmeric root powder	Hakaniemi	1.40€	100 g	14 euro / kg	354			✓ (FA/O)	✓	✓	✓	Link
Tamari	Soijakastike	Not soy sauce!	Japanese shop	5.20€	180 ml	28.8 euro / lt	53					✓	✓	Link
Tofu sedoso	Silkinen tofu	Silky tofu	Prisma	1.75€	250 gr	7 euro / kg	62					✓	✓	Link
Polvo de algarroba cruda	Siemenet hedelmiä jauhe	Lima bean / butter bean	Hakaniemi	4.00€	900 g	4.44 euro / kg	115			✓ (O)	✓	✓	✓	Link
Judias pintas secas	Tarhapapu	Common bean	Hakaniemi	2.20€	500 g	4.40 euro / kg	329	✓		✓ (O)	✓	✓	✓	Link
Alga kombu seca	Kombu levät (kuivattu)	Kombu algae (dried)	Japanese shop	5.00€	45 g	111 euro / kg	220	✓			✓	✓	✓	Link
Pimientos chipotle	N/A	Chipotle pepper												Link
Epazote seco	Sitruunasavikka	Wormseed dried												Link
Aceite de colza	Rapsiöljy	Colza oil	K-market	3.59€	500 ml	7.08 euro / lt	800		✓ (SAT)		✓			Link
Pimientos poblanos	N/A	Poblano pepper	Stockmann	4.26€	330 gr	12.90 euro / kg	281	✓		✓ (FA)	✓	✓	✓	Link

<b>Leyenda</b>			<b>Otros productos naturales importantes alimenticios</b>				<b>Other recipes</b>	<b>Bebidas interesantes</b>			v0.4. Document
Rojo: productos que faltan			Producto	Cualidades			Iskiate	Ginger beer	330 ml	1 euro	creado
Amarillo: productos faciles			Jengibre	Proteinas			Pinole	Coconut juice	520 ml	1.90 euro	por:
Verde: productos conseguidos			Saitan					Roaste coconut j	520 ml	1.90 euro	Borja, para
Azul: productos conseguidos+fotografiados			Zanahorias					Mangostan juice	350 ml	1.30 euro	buscandoaborja
			Korean ginseng					Soya milk	300 ml	1.30 euro	
								Canned coconut j	400 ml	1.50 euro	
								Lychee drink	350 ml	1.30 euro	