

# Shopping Guide

Whole Grains <i>25% of plate</i>	Proteins <i>25% of plate</i>	Vegetables <i>unlimited (fresh or frozen)</i>	Fruits <i>2 cups per day</i>	Miscellaneous
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Amaranth</li> <li><input type="checkbox"/> Bagels, whole grain/sprouted</li> <li><input type="checkbox"/> Barley</li> <li><input type="checkbox"/> Bread, whole grain/sprouted</li> <li><input type="checkbox"/> Brown rice</li> <li><input type="checkbox"/> Bulgur wheat</li> <li><input type="checkbox"/> Cold cereal, whole grain/high fiber</li> <li><input type="checkbox"/> Corn</li> <li><input type="checkbox"/> Cornmeal/polenta</li> <li><input type="checkbox"/> Couscous, whole wheat</li> <li><input type="checkbox"/> Crackers, whole grain</li> <li><input type="checkbox"/> English muffin, whole grain/sprouted</li> <li><input type="checkbox"/> Flatbread, whole grain</li> <li><input type="checkbox"/> Kamut</li> <li><input type="checkbox"/> Millet</li> <li><input type="checkbox"/> Oatmeal</li> <li><input type="checkbox"/> Pasta, whole grain/quinoa</li> <li><input type="checkbox"/> Pita, whole grain</li> <li><input type="checkbox"/> Popcorn</li> <li><input type="checkbox"/> Potatoes, w/ skin*</li> <li><input type="checkbox"/> Quinoa</li> <li><input type="checkbox"/> Rye</li> <li><input type="checkbox"/> Spelt</li> <li><input type="checkbox"/> Sweet potatoes, w/ skin*</li> <li><input type="checkbox"/> Teff</li> <li><input type="checkbox"/> Tortillas, whole grain/spouted</li> <li><input type="checkbox"/> Triticale</li> <li><input type="checkbox"/> Waffles, whole grain</li> <li><input type="checkbox"/> Wheat berries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Beans, dried or canned:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Black</li> <li><input type="checkbox"/> Garbanzo</li> <li><input type="checkbox"/> Kidney</li> <li><input type="checkbox"/> Pinto</li> <li><input type="checkbox"/> Refried, low-fat</li> <li><input type="checkbox"/> White/cannellini</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Lentils &amp; peas</li> <li><input type="checkbox"/> Nuts+seeds, raw/unsalted:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Almonds</li> <li><input type="checkbox"/> Cashews</li> <li><input type="checkbox"/> Hazelnuts</li> <li><input type="checkbox"/> Peanuts</li> <li><input type="checkbox"/> Pecans</li> <li><input type="checkbox"/> Pinenuts</li> <li><input type="checkbox"/> Pistachios</li> <li><input type="checkbox"/> Pumpkin/pepitas</li> <li><input type="checkbox"/> Sesame</li> <li><input type="checkbox"/> Sunflower</li> <li><input type="checkbox"/> Walnuts</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Bean/lentil soups &amp; chili</li> <li><input type="checkbox"/> Edamame</li> <li><input type="checkbox"/> Hummus</li> <li><input type="checkbox"/> Nut &amp; seed butters:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Almond</li> <li><input type="checkbox"/> Peanut</li> <li><input type="checkbox"/> Sesame</li> <li><input type="checkbox"/> Sunflower</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Seitan</li> <li><input type="checkbox"/> Tempeh</li> <li><input type="checkbox"/> Tofu</li> <li><input type="checkbox"/> Cheese, non-dairy or dairy</li> <li><input type="checkbox"/> Cottage cheese, low-fat</li> <li><input type="checkbox"/> Eggs</li> <li><input type="checkbox"/> Kefir, plain</li> <li><input type="checkbox"/> Milk (w/calcium + D):               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Almond</li> <li><input type="checkbox"/> Dairy</li> <li><input type="checkbox"/> Hemp</li> <li><input type="checkbox"/> Oat</li> <li><input type="checkbox"/> Rice</li> <li><input type="checkbox"/> Soy</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Veggie "meats"</li> <li><input type="checkbox"/> Yogurt, plain</li> <li><input type="checkbox"/> Beef, lean</li> <li><input type="checkbox"/> Chicken</li> <li><input type="checkbox"/> Fish: fresh, frozen or canned</li> <li><input type="checkbox"/> Pork</li> <li><input type="checkbox"/> Shellfish</li> <li><input type="checkbox"/> Turkey</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Artichoke</li> <li><input type="checkbox"/> Asparagus</li> <li><input type="checkbox"/> Beets</li> <li><input type="checkbox"/> Bok choy</li> <li><input type="checkbox"/> Broccoli</li> <li><input type="checkbox"/> Brussels sprouts</li> <li><input type="checkbox"/> Cabbage</li> <li><input type="checkbox"/> Carrots</li> <li><input type="checkbox"/> Cauliflower</li> <li><input type="checkbox"/> Celery</li> <li><input type="checkbox"/> Collard greens</li> <li><input type="checkbox"/> Cucumber</li> <li><input type="checkbox"/> Daikon</li> <li><input type="checkbox"/> Eggplant</li> <li><input type="checkbox"/> Green beans</li> <li><input type="checkbox"/> Green onions</li> <li><input type="checkbox"/> Hearts of palm</li> <li><input type="checkbox"/> Jicama</li> <li><input type="checkbox"/> Kale</li> <li><input type="checkbox"/> Kohlrabi</li> <li><input type="checkbox"/> Leeks</li> <li><input type="checkbox"/> Mushrooms</li> <li><input type="checkbox"/> Mustard greens</li> <li><input type="checkbox"/> Okra</li> <li><input type="checkbox"/> Onions</li> <li><input type="checkbox"/> Pea pods</li> <li><input type="checkbox"/> Peppers, all colors</li> <li><input type="checkbox"/> Pumpkin</li> <li><input type="checkbox"/> Radishes</li> <li><input type="checkbox"/> Rhubarb</li> <li><input type="checkbox"/> Salsa</li> <li><input type="checkbox"/> Salad greens:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Arugula</li> <li><input type="checkbox"/> Endive</li> <li><input type="checkbox"/> Romaine</li> <li><input type="checkbox"/> Spring mix</li> <li><input type="checkbox"/> Watercress</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Spaghetti sauce</li> <li><input type="checkbox"/> Spinach</li> <li><input type="checkbox"/> Squash, summer</li> <li><input type="checkbox"/> Squash, winter</li> <li><input type="checkbox"/> Sunchoke</li> <li><input type="checkbox"/> Swiss chard</li> <li><input type="checkbox"/> Tomatoes</li> <li><input type="checkbox"/> Tomato sauce</li> <li><input type="checkbox"/> Tomatillos</li> <li><input type="checkbox"/> Grape tomatoes</li> <li><input type="checkbox"/> Turnips</li> <li><input type="checkbox"/> Water chestnuts</li> <li><input type="checkbox"/> Zucchini</li> <li><input type="checkbox"/> Vegetable soups</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Apples</li> <li><input type="checkbox"/> Applesauce (no sugar added)</li> <li><input type="checkbox"/> Apricots</li> <li><input type="checkbox"/> Bananas</li> <li><input type="checkbox"/> Blackberries</li> <li><input type="checkbox"/> Blueberries</li> <li><input type="checkbox"/> Cantaloupe</li> <li><input type="checkbox"/> Cherries</li> <li><input type="checkbox"/> Clementine</li> <li><input type="checkbox"/> Grapefruit</li> <li><input type="checkbox"/> Grapes</li> <li><input type="checkbox"/> Honeydew</li> <li><input type="checkbox"/> Kiwi</li> <li><input type="checkbox"/> Mango</li> <li><input type="checkbox"/> Nectarine</li> <li><input type="checkbox"/> Orange</li> <li><input type="checkbox"/> Papaya</li> <li><input type="checkbox"/> Persimmons</li> <li><input type="checkbox"/> Peach</li> <li><input type="checkbox"/> Pear</li> <li><input type="checkbox"/> Pineapple</li> <li><input type="checkbox"/> Plum</li> <li><input type="checkbox"/> Pomegranate</li> <li><input type="checkbox"/> Raspberries</li> <li><input type="checkbox"/> Strawberries</li> <li><input type="checkbox"/> Tangerines</li> <li><input type="checkbox"/> Watermelon</li> <li><input type="checkbox"/> Fruit cups (in own juice)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Avocado/Guac</li> <li><input type="checkbox"/> BBQ sauce</li> <li><input type="checkbox"/> Beverages:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coffee</li> <li><input type="checkbox"/> Sparkling water</li> <li><input type="checkbox"/> Juice spritzers</li> <li><input type="checkbox"/> Tea, hot/iced</li> <li><input type="checkbox"/> Water</li> <li><input type="checkbox"/> Wine, red/white</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Braggs Aminos™</li> <li><input type="checkbox"/> Butter alternative, trans-fat free</li> <li><input type="checkbox"/> Chia seeds</li> <li><input type="checkbox"/> Chocolate, dark</li> <li><input type="checkbox"/> Cooking spray</li> <li><input type="checkbox"/> Dried fruit               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cherries</li> <li><input type="checkbox"/> Cranberries</li> <li><input type="checkbox"/> Dates</li> <li><input type="checkbox"/> Prunes</li> <li><input type="checkbox"/> Raisins</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Dulse flakes</li> <li><input type="checkbox"/> Flaxseeds, ground</li> <li><input type="checkbox"/> Frozen meals</li> <li><input type="checkbox"/> Garlic</li> <li><input type="checkbox"/> Ginger</li> <li><input type="checkbox"/> Herbs and spices, fresh and dried</li> <li><input type="checkbox"/> Ketchup</li> <li><input type="checkbox"/> Lemons/limes</li> <li><input type="checkbox"/> Mayonnaise, light canola</li> <li><input type="checkbox"/> Mochi</li> <li><input type="checkbox"/> Mustard</li> <li><input type="checkbox"/> Nutritional yeast</li> <li><input type="checkbox"/> Oils:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Flax</li> <li><input type="checkbox"/> Grapeseed</li> <li><input type="checkbox"/> Olive</li> <li><input type="checkbox"/> Peanut</li> <li><input type="checkbox"/> Safflower</li> <li><input type="checkbox"/> Sesame</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Salad dressing</li> <li><input type="checkbox"/> Sea vegetable sprinkle (Eden™)</li> <li><input type="checkbox"/> Sour cream, light</li> <li><input type="checkbox"/> Sweeteners:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Agave</li> <li><input type="checkbox"/> Barley malt syrup</li> <li><input type="checkbox"/> Brown rice syrup</li> <li><input type="checkbox"/> Honey, raw</li> <li><input type="checkbox"/> Maple syrup</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Vinegars</li> <li><input type="checkbox"/> Tupperware/baggies</li> </ul>

\*starchy vegetable