

- Frisches Obst und Gemüse
- Seitan, Tofu & Co.
- Pflanzendrinks und Sojajoghurt
- Vegane Margarine

Für schnelle Gerichte und Zwischendurch

- Brot (das Grundrezept für Brot ist vegan, allerdings kann es sein, dass tierische Inhaltsstoffe enthalten sind: Beispielsweise nutzen manche Bäckereien Schweineschmalz zum Ausbacken. Nachfragen lohnt sich)
- Getreide (zum Beispiel Couscous oder Quinoa für Salate und schnelle Beilagen)
- Haferflocken für das morgendliche Müsli
- Hülsenfrüchte (zum Beispiel Nüsse für Müsli oder als Topping im Salat, Kichererbsen für Currys)
- Nudeln aus Hartweizengrieß
- Reis (Natur-, Risotto- oder Basmatireis)
- Kokosmilch für Currys und Suppen
- Tomaten (pur, in passierter oder gehackter Form)
- Eingelegtes Gemüse (z.B. Artischocken für Salate oder als Beilage, Essiggurken für belegte Brote)

Zum Backen

- Weizenmehl (alternative Mehlsorten zum Beispiel Reismehl)
- Backpulver
- Trockenhefe für selbstgebackene Brote oder Hefeteige
- Ei-Ersatz (kann auch durch Banane, Apfelmus oder Leinsamen ersetzt werden)
- Zucker
- Vanillezucker
- Puderzucker zur Dekoration oder für feines Gebäck
- Marmelade als Glasur oder Füllung (Gelierhilfe sollte Pektin statt tierische Gelatine sein)
- Kakaopulver
- Zartbitter-Kuvertüre oder Schokostreusel/-splitter (mache enthalten Milcherzeugnisse)

Zum Würzen und Verfeinern

- Süße in Form von Agaven-, Reis- oder Apfelsirup
- Gemüsebrühe als Pulver
- Essig und Öl
- Senf für Salatsoßen oder als Aufstrich
- Sojasoße für asiatische Gerichte, aber auch in klassischen Suppen
- Chili-Soße
- Tomatenmark
- Cashew- und Mandelmus zum Backen oder für Soßen
- Hefeflocken für die vegane Käsesoße
- Samen und Nüsse (zum Beispiel Sesam für asiatische Gerichte oder Pinienkerne als Topping für Pasta und Salate)

Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Koriander oder Petersilie
- Majoran
- Oregano
- Rosmarin
- Thymian
- Chili-Pulver oder frische Chilischoten
- Paprikapulver
- Kurkuma
- Kümmel ganz oder gemahlen
- Zimt (für die asiatische Küche, auch geeignet sind Sternanis, Kardamom, Garam Masala, Nelken, Kreuzkümmel)
- Pfeffer und Salz
- Knoblauchpulver oder frischer Knoblauch
- Ingwerpulver oder frischer Ingwer