



Website : [True Foods Market](#)

Dave Ruel - True Foods Grocery List

Oils

- [Organic coconut oil](#)
- [Organic extra virgin olive oil](#)

Grains and Seeds

- [Quick rolled oats](#)
- [Regular rolled oats](#)
- [Steel cut oats](#)
- [Organic oat bran](#)
- [Organic quinoa](#)
- [Organic long grain brown rice](#)
- [Organic brown basmati rice](#)
- [Organic flax seed meal](#)

Nuts and Nut Butters

- [Slivered almonds](#)
- [Organic raw almonds](#)
- [Almond meal flour](#)
- [Natural almond butter](#)
- [Organic natural peanut butter](#)
- [Organic raw walnuts](#)
- [Organic raw cashews](#)
- [Organic raw peanuts](#)

Spices and Herbs

- [Ground cinnamon](#)
- [Ground paprika](#)
- [Onion powder](#)
- [Ginger powder](#)
- [Cumin powder](#)
- [Clove powder](#)
- [Chili powder](#)
- [Cayenne pepper](#)
- [Ground turmeric](#)
- [Curry powder](#)
- [Dried oregano](#)
- [Dried parsley](#)
- [Dried basil](#)
- [Dried sage](#)
- [Bay leaves](#)
- [Pizza seasoning](#)

Other

- [Pure stevia powder](#)
- [Organic lime juice](#)
- [Pure cocoa powder](#)
- [Original almond milk](#)
- [Worcestershire sauce](#)
- [Organic white wine vinegar](#)
- [Organic red wine vinegar](#)
- [Organic apple cider vinegar](#)
- [Organic balsamic vinegar](#)
- [Organic Dijon mustard](#)
- [Organic salsa](#)
- [Organic black beans](#)
- [Organic whole capers](#)