

ALIMENTACIÓN INICIO DE OTOÑO

VERDURAS

- Calabacín, pepino, calabaza, remolacha, zanahoria, espárragos, hinojo y cebolla.
- **Moderar:** coliflor, brócoli, judía verde, apio, nabo, acelga, espinaca, endivia y lechuga. Cocinar con leche de coco o almendras.
- **Evitar:** Berenjena, pimiento, rábano, tomate, cebolla y puerro crudos.

FRUTAS

- Persimón (caqui duro), granada, membrillo, pera y manzana cocidas, frambuesas, melocotón y nectarina.
- **Moderar:** Aguacate, caqui blando, chirimoya, higo, mango, melón, plátano y uva.
- **Evitar:** cítricos.

CEREALES

- Arroz, espelta, mijo y quinoa.
- **Moderar:** trigo, avena, trigo sarraceno y maíz.
- **Evitar:** centeno y cebada.

LEGUMBRES

- Lenteja roja y judía mungo, ambas peladas. Harina de garbanzo.
- **Evitar:** Tempeh.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Almendra, nuez, castaña, dátil, pasas, ciruela e higo secos.

LÁCTEOS

- **Con moderación:** Leche y mantequilla.
- **Ocasionalmente:** queso fresco.
- **Evitar:** queso, yogurt.

PRODUCTO ANIMAL

- Pollo, pavo y huevos.
- **Moderar:** carne roja y pescado.

GRASAS

- Ghee, aceite de girasol (PPF), coco y oliva.



EL ROMANCERO
AYURVEDA

ALIMENTACIÓN INICIO DE OTOÑO

ESPECIAS Y HIERBAS

- Clavo, cardamomo, cilantro, hinojo, jengibre y regaliz.
- **Moderar:** comino, azafrán, cúrcuma.
- **Evitar:** picante, fenogreco y asafétida.

ENDULZANTES

- Panela.