

ALIMENTACIÓN FINALES DE OTOÑO

VERDURAS	• Remolacha, zanahoria, acelgas y espinacas, boniato, aguacate, calabaza, cebolla y puerro (cocinadas). • Modera: apio, nabo, brócoli, col, coliflor, endivia.
FRUTAS	• Manzana, membrillo y pera, especialmente en compota. Granada, uva, mango, chirimoya, kiwi, mandarina, naranja y pomelo.
CEREALES	• Arroz, cuscús de trigo, espelta y quinoa.
LEGUMBRES	• Minimiza su consumo. Las opciones más digestivas son judía mungo pelada y lenteja roja.
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	• Almendra, nuez, castaña, dátil, pasas, ciruela e higo secos.
LÁCTEOS	• Mantequilla. • Ocasionalmente: leche con cúrcuma o jengibre. (Kapha usar leche de cabra)
PRODUCTO ANIMAL	• Pollo, pavo y huevo. Pescados ligeros y pequeños. Caldo de carne. • Moderar: carnes y pescados muy pesados.
GRASAS	• Ghee, aceite de oliva.
ESPECIAS Y HIERBAS	• Todas: comino, laurel, cúrcuma, jengibre, etc... • Evita el exceso de picante.
ENDULZANTES	• Panela.