

ALIMENTACIÓN

INICIO DE INVIERNO

VERDURAS	• Boniato, calabaza, remolacha, zanahoria, acelga, alcachofa, apio, cardo, col, brócoli, coliflor, nabo, endibia, espinaca, lechuga, cebolla y puerro.
FRUTAS	• Aguacate, caqui, chirimoya, mango, plátano, uva, papaya, granada, manzana, kiwi, mandarina, naranja, pomelo y piña.
CEREALES	• Arroz, avena, trigo y espelta.
LEGUMBRES	• Todas si se toleran bien. Sino judía mungo pelada y lenteja roja.
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	• Todos con moderación.
LÁCTEOS	• Todos con moderación.
PRODUCTO ANIMAL	• Todos con moderación. Se toleran mejor carnes más pesadas como cordero o cerdo.
GRASAS	• Todas.
ESPECIAS Y HIERBAS	• Todas: comino, laurel, cúrcuma, jengibre, etc...
ENDULZANTES	• Todos: sirope de agave, panela, miel, etc... • Siempre evitar azúcar blanca.