



EL ROMANCERO
AYURVEDA

ALIMENTACIÓN FINALES DE INVIERNO

VERDURAS	<ul style="list-style-type: none">• Apio, cardo, alcachofa, espárrago triguero, calabacín, nabo, zanahoria, remolacha, pepino y rábano.• Acelga, espinaca, lechuga, endivia, todo tipo de coles, brócoli y coliflor.• Cebolla y puerro.• Moderar: calabaza, boniato y patata.
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none">• Granada, papaya y pera.• Moderar: kiwi, limón, mandarina, naranja, piña, pomelo, aguacate y plátano.
CEREALES	<ul style="list-style-type: none">• Cebada, centeno, quinoa, mijo, trigo sarraceno o arroz integral al vapor.
LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none">• lentejas, garbanzos, alubias, judía mungo, soja blanca o tofu.
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	<ul style="list-style-type: none">• Nuez y piñones. Pipas de calabaza.• El resto con mucha moderación.
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none">• Leche de cabra con cúrcuma, jengibre y/o miel.• Takra a base de yogur de cabra.• Evitar el resto de fermentados como el queso.
PRODUCTO ANIMAL	<ul style="list-style-type: none">• Propiciar: Pollo, pavo (mejor contramuslo), conejo, pescados pequeños o de río.• Moderado: Huevo.• Minimizar: Carnes muy pesadas como cerdo o cordero.
GRASAS	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de oliva y ghee.
ESPECIAS Y HIERBAS	<ul style="list-style-type: none">• Laurel, jengibre, pimienta, fenogreco,... En general todas las especias.
ENDULZANTES	<ul style="list-style-type: none">• Miel y hoja de stevia en polvo.