EL ROMANCERO
AYURVEDA

ALIMENTACIÓN PRIMAVERA

VERDURAS	• Acelga, espinaca, endibia, lechuga. • Brócoli, coliflor, col. • Alcachofa, apio, espárrago triguero, rábano, remolacha. • Calabacín, judía verde, zanahoria. • Calçot (cebolla tierna), cebolla, puerro.
FRUTAS	• Cereza y papaya. • **Con moderación:** albaricoque, níspero, melocotón, nectarina, paraguayo, arándano, frambuesa, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja y pomelo.
CEREALES	• Cebada, centeno, quinoa, mijo, trigo sarraceno o arroz integral al vapor.
LEGUMBRES	• Judía mungo pelada, la lenteja roja y harina de garbanzo. • **Con moderación:** Guisante y haba.
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	• Semillas de calabaza. • El resto con mucha moderación.
LÁCTEOS	• **Propiciar:** Takra (suero de leche).
PRODUCTO ANIMAL	• **Propiciar:** Pollo, pavo (mejor contramuslo), pescados pequeños o de río. • **Moderado:** Huevo. • **Minimizar:** Carnes muy pesadas como cerdo o cordero.
GRASAS	• Aceite de oliva y ghee.
ESPECIAS Y HIERBAS	• **Propiciar:** Cúrcuma, jengibre, comino, laurel, canela y mostaza.
ENDULZANTES	• Miel y hoja de stevia en polvo.