



Balancing Nutrition
Tu cuerpo en Equilibrio

Verduras:

Espárragos, guisantes, alcachofas, boñato, okra, cebolla, broccoli, zanahoria, calabaza, calabacín, berenjena, repollo, col, coliflor, puerro, pepino, pimiento, apio, tomates, champiñones, rábano, colinabo, ajo, judías...

Grasas:

Aceites: oliva, coco, aguacate, cáñamo, MCT, semillas de uva.

Semillas: girasol, calabaza, lino, chía, cáñamo

Frutos secos: jnueces, pecan, almendras, Brazil, avellanas, piñones, anacardo, pistachos, macadamia

Quesos y otros productos de leche: quesos bien curados tipo manchego, parmesano, gouda curada. Ghee, mantequilla (eco), nata 38%, mozzarella.

Mantecas de frutos secos o semillas: tahini, cacahuete, almendras, manteca de coco, crema de coco

Ojas verdes:

Perejil, cilantro, rucola, lechugas, espinacas, apio, kale, acelgas, brotes de kale, broccoli, rabanillo, girasol...

Proteínas de animal (ecológico o de buena calidad):

Contramuslos, carne de ternera o cordero, chuletas, carnes de cerdo, carne de ganso, huevos

Salmón, sardinas, halibut, caballa, arenque, locus, camarones, calamares, ostras...

Proteínas vegetales (proteínas completas se obtiene de la combinación de legumbres y granos):

Guisantes secos, garbanzo, habas, frijoles (aduki, blancos, habichuelas...), lentejas (de cualquier color)

Granos útiles (contienen hidratos carbonicos- mejor comerlos al fin de la comida)

Arroz negro salvaje, trigo sarraceno, amaranth, mijo, teff, quinoa, avena