

LA DOCENA DIARIA

LEGUMBRES

Porotos, soja, garbanzos, guisantes, lentejas, tofu o hummus, etc.

BAYAS

Uvas, pasas, moras, arándanos, cerezas, frambuesas y fresas, etc.

OTRAS FRUTAS

Manzanas, tomates, palta, plátanos, naranjas, toronjas, melones, limones o limas, etc.

VEGETALES CRUCÍFEROS

Brócoli, coliflor, col rizada, Kale, rúcula o coles de Bruselas, etc.

VERDURAS

Col rizada, rúcula, espinacas o acelgas, etc.

OTROS VEGETALES

Zanahorias, maíz dulce, calabacines, ajo, champiñones, cebolla, calabaza o batata, etc.

NUECES Y SEMILLAS

Maní, almendras, nueces y semillas de girasol o calabaza, etc.

CÓMO UTILIZAR ESTA LISTA

= Una porción

Cuando lo hayas comid



SEMILLAS DE LINO

Una cucharada al día es suficiente.

ESPECIAS

Un cuarto de cucharadita de cúrcuma, más cualquier otro que ames.

GRANOS ENTEROS

Arroz integral, arroz salvaje, quinua, avena o pasta integral, etc.

BEBIDAS

Agua, café, té verde, té blanco, té negro, oreja gris, té de hibisco, etc.

EJERCICIO

Idealmente, 90 minutos al día de actividad moderada, como caminar.