

Los 12 Magníficos

Legumbres

Baked beans (judías al estilo inglés), semillas de soja, garbanzos, guisantes, judías rojas (de riñón), lentejas, tofu, *hummus*, etc.

Bayas

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

Otras frutas

Manzanas, tomates, aguacates, plátanos, naranjas, pomelos, melones, limones, limas, etc.

Verduras crucíferas

Brócoli, coliflor, col rizada/berza, rúcula, coles de Bruselas, etc.

Verduras de hoja verde

Verduras de primavera, col rizada/berza, brotes de ensalada, rúcula, espinacas, acelgas, etc.

Otras verduras

Zanahorias, maíz dulce, calabacines, ajos, champiñones, cebollas, calabaza, boniatos, etc.

Semillas de lino

Una cucharada al día es suficiente

Frutos secos y semillas

Cacahuetes, almendras, nueces de Brasil; semillas de girasol, calabaza, etc.

Hierbas aromáticas y especias

Un cuarto de cucharilla de cúrcuma y cualquier otra especia o hierba que te guste

Cereales integrales

Arroz integral, arroz salvaje, quinoa, avena, pasta integral, etc.

Bebidas

Agua, café, té verde, té blanco, té negro, té *earl grey*, té de hibisco, etc.

Ejercicio físico

90 minutos al día de actividad de intensidad moderada, como caminar

 = 1 ración
 Ponle un tic si lo has comido, bebido o practicado