

LISTA DE LA COMPRA

@consaboranutricion

Frutas y vegetales.



Germinados (variados).

Cereales integrales (arroz, quinoa, pasta y avena)

Legumbres secas (lentejas, frijoles, garbanzos) y **pasta** de legumbres.



Semillas crudas (lino, sésamo, chía, cáñamo, girasol, calabaza).

Frutos secos crudos y sin sal (nueces, almendras, pistachos, avellanas, anacardos).



Fruta deshidratada Sin azúcar añadida (pasas, dátiles, gojis).

Harinas integrales (trigo, sarraceno, almendras, coco, avena, garbanzo, yuca).



Aceites extraídos en frío y vírgenes (oliva, coco, aguacate, lino, sésamo).

Huevos orgánicos/ecológicos o de gallinas sueltas.



- Espicias y hierbas aromáticas** frescas y secas: (orégano, de la Provenza, tomillo, laurel, albahaca, menta, cilantro, perejil); cúrcuma, paprika, comino, curry, pimienta negra, jengibre, canela, clavos, cardamomo, anís. 
- Aliños/condimentos** (tamari bajo en sodio, salsa de soja o aminos), vinagre de manzana, levadura nutricional, sal marina o del himalaya, ajo y cebolla en polvo. 
- Carnes** de ternera, pollo, Salmón y Bacalao (de pesca salvaje).
- Lácteos** (kéfir, yogur y leche entera).
- Super Foods** (amaranto, nibs de cacao, remolacha, maca y cacao en polvo). 
- Mantequilla** sin sal para preparar **Ghee** y mantequilla de frutos secos y **TAHINI**.
- Levadura** de panadero seca, levadura química sin aluminio. 
- Bebidas sin azúcares añadido** (infusiones, kombucha, bebidas vegetales de soja, coco, avena, almendras).
- Champiñones y tofu** . 

LISTA DE LA COMPRA

@consaboranutricion











@consaboranutricion