

LISTA DE LA COMPRA DE ALIMENTOS CURATIVOS

VEGETALES

- Alcachofa
- Rúcula
- Espárragos
- Aguacates
- Remolacha
- Pimientos
- Col china
- Brécol
- Coles de Bruselas
- Col
- Zanahorias
- Apio
- Berza
- Pepinos
- Berenjenas
- Ajo
- Judía Verde
- Repollo
- Setas
- Aceitunas
- Cebolla
- Chirivía
- Pimientos (todo tipo)
- Calabaza
- Rábano
- Lechuga Romana
- Algas
- Espinacas
- Tomates
- Nabos
- Berro
- Hierba del Trigo

CON MODERACIÓN

- Arroz Salvaje
- Frijoles
- Batatas
- Quinoa

PESCADO

(que no sea de piscifactoría)

- Anchoas
- Lubina
- Bacalao
- Mero
- Merluza
- Halibut
- Arenque
- Caballa
- Mahimahi
- Pagro
- Salmón
- Sardinas
- Trucha
- Atún
- Perca
- Nada de mariscos

PRODUCTOS LACTEOS

(crudos o a baja temperatura)

- Queso de Oveja
- Yogurt de Oveja
- Leche de Cabra
- Queso de Cabra
- Kéfir (leche de cabra cultivada)
- Leche de vaca A2
- Queso de vaca A2
- Cualquier otro lácteo crudo

CARNE

- Carne de res (buey, ternera)
- Bisonte
- Pollo
- Pato
- Huevos
- Cordero
- Pavo
- Codornices (animales de caza)
- Venado (animales de caza)

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Almendras
- Castañas
- Semilla de Chía
- Semillas de Lino
- Semillas de Cáñamo
- Avellanas
- Macadamia
- Pacanas
- Piñones
- Pistachos
- Semillas de Calabaza
- Semillas de Sésamo
- Nueces
- Mantequilla frutos secos
- Mantequilla de semillas
- No Cacahuets

GRASAS / ACEITES

(orgánico sin refinar)

- Aceite de Aguacate
- Aceite de Almendras
- Mantequilla
- Aceite/leche de coco
- Ghee (Mantequilla refinada)
- Aceite Semilla de uva
- Aceite de Macadamia
- Aceite de Oliva
- Aceite de Sésamo
- Aceite de Palma
- Aceite de Nogal
- No aceite de Colza

BEBIDAS

- Leche de Almendras
- Kéfir de Coco
- Leche de Coco
- Leche Cultivada
- Té de Hierbas

LISTA DE LA COMPRA DE ALIMENTOS CURATIVOS

FRUTAS

Preferentemente:

- Moras
- Arándanos
- Bayas
- Arándanos ácidos
- Frambuesas
- Fresas

CON MODERACIÓN

- Mango Africano
- Manzana
- Albaricoque
- Banana
- Melón
- CamuCamu
- Cerezas
- Coco
- Higos
- Pomelo
- Uva
- Grosella
- Limón
- Lima
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Melocotón
- Peras
- Piña
- Ciruelas
- Granada
- Ruibarbo
- Sandía
- Todas las otras frutas

● **No cerdo**

ESPECIES Y HIERBAS

- Albahaca
- Pimienta Negra
- Pimienta de Cayena
- Pimienta de Chili
- Cilantro
- Semillas de Cilantro
- Canela
- Clavo
- Comino
- Eneldo
- Hinojo
- Ajo
- Jengibre
- Menta
- Semillas de mostaza
- Nuez Moscada
- Orégano
- Pimentón
- Perejil
- Romero
- Salvia
- Estragón
- Tomillo
- Cúrcuma

CONDIMENTOS

- Vinagre de sidra de manzana
- Vinagre balsámico
- Vinagre de coco
- Coco Aminos
- Cacao
- Extractos de Vainilla/Almendras
- Guacamole
- Humus
- Mostaza
- Mayo (aceite de semilla de uva)
- Salsa
- Sal de Mar
- Salsa de soja

- Kombucha
- Zumos de Vegetales crudos
- Agua con gas
- Agua de manantial

EDULCORANTES

Con Moderación:

- Miel Cruda
- Stevia

INDULGENCIAS OCASIONALES

- Vino
- Chocolate negro

SUPLEMENTOS

- Polvo verde (spirulina)
- Multi-vitaminas basadas en alimentos
- Aceite de Pescado Omega 3
- Polvo de proteína de suero de leche
- Polvo de proteína de arroz integral