

Propiciar estos alimentos:

VERDURAS

- Acelga, espinaca, endibia, lechuga.
- Brócoli, coliflor, col.
- Alcachofa, apio, espárrago triguero, rábano, remolacha.
- Calabacín, judía verde, zanahoria.
- Calçot (cebolla tierna), cebolla, puerro.
-

FRUTA

- Propiciar: cereza y papaya.
- Con moderación: aguacate, albaricoque, níspero, melocotón (para finales de primavera), nectarina, paraguayo, arándano, frambuesa, fresa, coco, kiwi, limón, mandarina, naranja y pomelo.

CEREALES

- Cebada, centeno, quinoa, mijo, trigo sarraceno o arroz integral al vapor.

LEGUMBRES

- Judía mungo pelada, la lenteja roja y harina de garbanzo.
- Con moderación: Guisante y haba.

ESPECIAS

- Cúrcuma, jengibre, comino, laurel, canela, mostaza.

RESTO DE ALIMENTOS

- Pollo, pavo y pescados pequeños.
- Ghee.
- Miel (con moderación) o hoja de estevia en polvo (polvo verde natural).