

Alimentos Reales - Nutrición Integrativa

Hoja Verde	Hongos y Algas	Verduras	Feculentos	Bayas	Grasas	Frutos secos y semillas
Acelga Espinaca Arúgula Lechuga kale	Champiñón Shiitake Algas Kombu Portobelo Huitlacoche	Pepino calabacín Calabaza Tomate Pimientos Coliflor Brócoli Col Zanahoria Alcachofa Esparrago Berenjena	Plátano macho Papa Yuca Camote Trigo sarraceno Betabel Nabo	Arándano Frambuesa Fresa Grosella Moras Baya Goji Saúco	Aguacate Aceite de coco Aceite de aguacate Aceite de oliva Aceitunas Leche de coco Mantequilla Ghee	Chía Linaza Ajonjolí Psyllium Nueces de macadamia Almendras Avellanas Nueces de Brasil Nueces de la india y pecan
Frutas	Aves y huevos	Pescado y del mar	Espicias Hierbas y hojas	Carnes	Otros	Consumo Esporádico
Mandarina Plátano Manzana Nectarina Pera Mango Nispero Granada Nectarina Piña Uva Limón Naranja Toronja Higo Cereza Ciruela Tamarindo Tuna Maracuyá	Huevos de gallina y codorniz Pollo Pavo	bacalao Trucha Salmón Sardina Atún Róbalo Anchoa Pulpo Almejas Mejillones Camarones Ostra Calamar	Canela Cúrcuma Jengibre Pimienta Nuez moscada Comino Cardamomo Pimentón Clavo Chile Sal de mar Romero Hinojo Albahaca Eneldo Laurel Hierbabuena Orégano Tomillo Cilantro	Cerdo Ternera vísceras	Cacao Té negro Té verde Café Vinagre Mostaza Cebolla Ajo Puerro Rábano Infusiones	Legumbres Cereales sin Gluten Lácteos (ideal cabra y oveja)