

ALIMENTOS REALES

NUTRICIÓN INTEGRATIVA

Pao Danel

 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 • Espárrago • 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	 ESPECIAS HIERBAS Y HOJAS	 CARNES	 OTROS	 CONSUMO ESPORÁDICO
• Mandarina • Plátano • Manzana • Nectarina • Pera • Mango • Níspero • Granada • 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 • Visceras	• Cacao • Té negro • Té verde • Café • Vinagre • Mostaza • Cebolla • Ajo • Puerro • Rábano • Infusiones	• Legumbres • Cereales sin Gluten • Lácteos (ideal cabra y oveja)