

La lista de la compra quemagrasas

Hojas Verdes

- ✓ Rúcula
- ✓ Canónigos
- ✓ Brotes tiernos
- ✓ Espinacas
- ✓ Acelgas
- ✓ Col - Kale
- ✓ Cogollos
- ✓ Hoja de Roble
- ✓ Verde de Zanahoria
- ✓ Perejil - Cilantro
- ✓ Menta

Hortalizas

- ✓ Zanahorias
- ✓ Apio
- ✓ Calabacín
- ✓ Puerros
- ✓ Cebolla
- ✓ Pimientos
- ✓ Pepinos
- ✓ Rabanitos
- ✓ Apio
- ✓ Tomate
- ✓ Setas

- ✓ Brócoli
- ✓ Limón
- ✓ Berenjenas
- ✓ Coliflor
- ✓ Espárragos
- ✓ Guisantes
- ✓ Judías verdes
- ✓ Alcachofas
- ✓ Ajo
- ✓ Coles de Bruselas
- ✓ etc.

Frutas

- ✓ Kiwi
- ✓ Manzanas
- ✓ Peras
- ✓ Plátanos
- ✓ Cítricos
- ✓ Bayas
- ✓ Granadas
- ✓ Piña
- ✓ Uvas
- ✓ Ciruelas
- ✓ etc.

Proteínas

- ✓ Huevos
- ✓ Pollo
- ✓ Pavo
- ✓ Conejo
- ✓ Legumbres (lentejas, garbanzos, azukis,)
- ✓ Carne roja (ternera, buey, cordero)
- ✓ Jamón serrano o de bellota
- ✓ Pescado Azul: caballa, sardinas, boquerones, anchoas, salmón salvaje
- ✓ Pescado Blanco: bacalao, dorada, lenguado, merluza...
- ✓ Marisco: gambas, sepia, mejillones, pulpo...

Grasas Sanas

- ✓ AOVE
- ✓ Aguacate
- ✓ Frutos secos: nueces, almendras, avellanas (crudos y sin sal)
- ✓ Semillas: chía, lino, calabaza, cáñamo
- ✓ Tahín

Tubérculos

- ✓ Patatas
- ✓ Boniatos
- ✓ Calabazas
- ✓ Remolachas

Cereales

- ✓ Arroz integral
- ✓ Arroz basmati
- ✓ Quinoa
- ✓ Pasta de trigo sarraceno
- ✓ Tostadas Pan de Flores o similar
- ✓ Pan de trigo sarraceno o similar

Bebidas

- ✓ Café
- ✓ Té verde
- ✓ Infusiones
- ✓ Cúrcuma Chai Latte
- ✓ Agua? (mejor invertir en un buen filtro)

Probióticos

- ✓ Kéfir de cabra
- ✓ Yogurt natural
- ✓ Chucrut
- ✓ Kombucha
- ✓ Encurtidos (pepinillos, aceitunas, cebollitas)

Otros:

Varios

- ✓ Sal marina integral
- ✓ Especias
- ✓ Vinagre de manzana o sidra
- ✓ Chocolate (80%)