

LISTA DE MERCADO		
ALIMENTO	PRESENTACIÓN	USOS
FRUTAS - 3 porciones al día por lo menos		
AGUACATE	Entera - fresca	Directa, guacamole, ensaladas, sobre arepas y tostadas integrales, con pasta
ARÁNDANOS	Entera - fresca o deshidratado	Directo, granolas, batidos, postres saludables
BANANO	Entero - fresco	Directo, batidos, granolas, postres saludables
CIRUELA	Entera - fresca	Directa
DÁTIL	Deshidratado, sirope (endulzante)	Directo, batidos, postres saludables
GRANADILLA	Entera - fresca	Directa (Comer sola, sin combinar con otras frutas)
LIMÓN	Entero - fresco	Ensaladas, zumo para batidos, zumo con un tris de sal del himalaya para hidratar
MANDARINA	Entera - fresca	Directa, zumo sin agregar azúcar
MANZANA	Entera - fresca	Directa, batidos, granolas, postres saludables
MORA	Entera - fresca	Batidos
PERA	Entera - fresca	Directa, batidos, granolas, postres saludables
PITAHAYA	Entera - fresca	Directa, batidos (si es la rosada)
UCHUVA	Entera - fresca	Directa, granolas, mermelada con naranja, chia y miel
UVA	Entera - fresca	Directa, zumo sin agregar azúcar
ZAPOTE	Entera - fresca	Directo
COCO	Entera - fresca o deshidratado, rallado	Directa, granolas, batidos, postres saludables
FRESAS	Entera - fresca (ojalá orgánicas)	Directa, batidos, granolas, postres saludables
GUANÁBANA	Entera - fresca	Directa, granola, postres saludables
GUAYABA	Entera - fresca	Directa, zumo, compota (licuar con zumo de naranja y agragar miel)
KIWI	Entero - fresco	Directo, batidos, granolas
MANGO	Entero - fresco	Directo, batidos, granolas
MELÓN	Entero - fresco	Directo (Comer solo, sin combinar con otras frutas)
NARANJA	Entera - fresca	Directa, zumo, batidos, granolas, postres saludables
PAPAYA	Entera - fresca	Directa, batidos, granolas
PIÑA	Entera - fresca	Directa, batidos, granolas (para batidos, usar el corazón)
SANDÍA	Entera - fresca	Directa, jugo (no combinar con otras frutas)
VEGETALES - Ilimitados, variarlos, combinarlos		
ACELGA	Entera - fresca	Batidos verdes, ensaladas, arroces, cremas-sopas
ALBAHACA	Entera - fresca, deshidratada	Ensaladas, tortilla de huevo, jugos, infusión para relajar y dormir. Sabor
ALCACHOFA	Entera - fresca	Cocinada, crema-sopas, ensaladas.
ALFALFA	Entera - fresca	Ensaladas, batidos verdes.
APIO	Entero - fresco	Ensaladas, zumo, batidos verdes, cremas-sopas.
BERENJENA	Entera - fresca	Pasta, vegetales salteados, al horno, tahine (mantener en nevera)
BERROS	Entero - fresco	Ensaladas (usar los tallitos, no solo las hojas)
BRÓCOLI	Entero - fresco	Vegetales salteados, ensaladas, cremas-sopas, tortilla de huevo.
CALABACÍN	Entero - fresco	Vegetales salteados, ensaladas, tortilla de huevo.
CEBOLLA MORADA	Entera - fresca	Ensaladas.
CEBOLLIN	Entero - fresco	Ensaladas, topping cremas, tortilla de huevo, arroces.
CILANTRO	Entero - fresco	Ensaladas, batidos verdes, cremas-sopas. Sabor, Batido Metales Pesados
COLIFLOR	Entero - fresco	Ensaladas, arroz de coliflor, al horno.
EDAMAME (soya japonesa)	Natural, en vaina	Directo y en ensaladas
ESPÁRRAGOS	Entero - fresco	Ensaladas, salteados, batidos verdes, sopas.
ESPINACA	Entera - fresca	Ensaladas, batidos verdes, tortilla de huevo, cremas-sopas.
HIERBABUENA	Entera - fresca	Ensaladas, batidos verdes, para dar sabor al agua.
KALE	Entera - fresca	Ensaladas, pasta, zumos.
PEREJIL	Entero - fresco	Ensaladas, batidos verdes, cremas-sopas. Sabor
RÁBANO	Entero - fresco	Ensaladas
REMOLACHA	Entera - fresca	Directo con limón, ensaladas, batidos.
RÚGULA	Entera - fresca	Ensaladas, pasta.
SÁBILA	Entera - fresca (Se debe sangrar antes de consumir!)	Batidos verdes, jugos.
ZANAHORIA	Entera - fresca	Ensaladas, batidos, cremas-sopas.

ZAPALLO	Entero - fresco (usar las semillas, son altas en proteína)	Cremas-sopas. Para espesar lentejas y frijoles.
GRANOS - CEREALES - 2-3 veces x semana		
ARROZ BLANCO O INTEGRAL	Grano entero	Junto con los frijoles o lentejas forma una proteína completa.
AVENA	Hojuelas	Batidos, granolas, topping.
BLANQUILLOS	Grano entero	Ensaladas, cocinados.
FRIJOLES	Grano entero	Sopas, ensaladas (usar zapallo para enriquecer)
GARBANZOS	Grano entero, crocantes (mecato)	Cocinados, ensaladas, Tahine
LENTEJAS	Grano entero, crocantes (mecato)	Cocinados, ensaladas (usar zapallo para enriquecer)
QUINUA (cereal andino)	Grano entero, pops, harina, hojuelas, pasta	Con vegetales. Ensaladas, Tabouleh, hamburguesas. Topping
ESPECIAS		
CANELA	En polvo 100%	Batidos, té, postres, topping
CORIANDRO	Semillas para moler	Dar sabor
CÚRCUMA (raíz India)	En polvo 100%	Sazonador, té, leche dorada, con limón y jengibre.
CURRY	En polvo 100%	Dar sabor
JENGIBRE	En polvo 100%	Sazonador, té, agregar s frijoles y lentejas para dar sabor.
PAPRIKA	En polvo 100%	Dar sabor
PIMIENTA	Semillas para moler	Dar sabor
PIMIENTA CAYENA	En polvo 100%	Dar sabor
SAL ROSADA	Natural	Dar sabor, para hidratar con zumo de limón y agua.
FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y BAYAS - POCA cantidad ya que aportan muchas calorías		
AJONJOLÍ, normal y negro	Entero	Con arroces, sobre panes, arepas, sopa y cremas.
ARÁNDANOS	Bayas secas, en polvo	Batidos, granolas, ensaladas.
ALMENDRAS	Enteras, trozos, laminadas.	Batidos, topping, granolas, ensaladas.
CHÍA (semilla andina)	Semillas	Topping de jugos o batidos, granolas, ensaladas, para espesar mermeladas.
GOJI BERRIES	Bayas secas	Batidos, granolas, ensaladas.
LINAZA	Semillas, molida	Batidos, jugos, topping, granolas
MACADAMIA	Naturales, tostadas	Batidos, ensaladas, granolas.
MARAÑONES	Naturales, tostadas	Batidos, ensaladas, granolas.
PISTACHOS	Naturales, tostadas	Batidos, topping, granolas, ensaladas.
SEMILLAS DE CALABAZA	Naturales, tostadas	Batidos, topping, granolas, ensaladas
SEMILLAS DE GIRASOL	Naturales, tostadas	Batidos, topping, granolas, ensaladas
SEMILLAS DE HEMP	Enteras	Batidos, granolas, topping sopas-cremas, frutas. Postres.
PROTEÍNAS ANIMALES - una ración al día es suficiente		
HUEVOS	Si o si deben ser orgánicos. No de supermercado.	
CARNE ROJA	Lomo, Punta de Anca, Hígado, Molida MAGRA	
POLLO	En todas sus presentaciones	
PESCADO	Preferir pescados de tamaño pequeño (sardinas, por ejemplo). Salmón, Tilapia, Trucha, Atún, Mariscos 2 veces x semana.	
OTROS - OPCIONALES		
Aceites funcionales	Linaza y chía: son ricos en omegas. Se pueden tomar directo para problemas del corazón o para prevenir enfermedades. Poca cantidad.	
Mecato	Semillas o frutos secos: sachá inchi, arveja crocante, lenteja crocante, garbanzos crocantes, chips de coco, chips de garbanzo, chocolates de más de 70%, cacao, mantequillas de marañon, macadamia, almendra, avellana. Buscar opciones en tiendas saludables que no contengan gluten, lácteos ni polialcoholes como endulzantes (solo miel, monk fruit o stevia)	
Tés / Infusiones	Tomar una taza diaria de algún té o infusión: jengibre, matcha, flor de jamaica, etc., y diferentes combinaciones de hierbas y plantas, etc.	
Miel de abejas orgánica	Para endulzar cuando sea necesario o comer una cucharada en la noche con una pizca de sal marina.	