



VE EN BUSCA de comida **FRESCA**, **PIEZAS ENTERAS** y evita los alimentos envasados o enlatados en la medida de lo posible. Aún mejor si compras en los mercados de los productores locales.

GUÍA DE COMPRAS ANTI-INFLAMATORIOS

PROTEÍNAS

'SUPERFOODS'

- Espirulina
- Chiorella
- Fitoplancton
- Cáñamo
- Maca

RUMIANTES

[DE PASTO]

- Ternera con caldo de hueso
- Bisón con caldo de hueso
- Cabra con caldo de hueso

AVES DE CORRAL

[DE PASTO]

- Pollo con caldo de hueso
- Pato con caldo de hueso
- Ganso con caldo de hueso

HUEVOS

[DE PASTO]

- Pollo
- Pato
- Codorniz

PESCADO

- Ostras
- Peces
- Marisco

GRASAS Y SEMILLAS

Aceites y grasas **DE CALIDAD**; busca **MANTEQUILLA** cruda, orgánica de ganado alimentado 100% de pasto; y **ACEITES** ecológicos, virgen extra, sin refinar y obtenidos por prensado en frío.

PARA COCINAR

- Grasa animal
- Mantequilla
- Aceite de coco
- Suero de mantequilla
- Aceite de oliva*

*Sólo para fuego suave

OTRAS GRASAS Y SEMILLAS PARA COMER

- Aguacate
- Manteca de coco

- Frutos secos/Semillas
 - Almendras
 - Coquitos de Brasil
 - Nueces de Macadamia
 - Pistachos

- Pipas de calabaza
- Pipas de girasol
- Nueces
- Semillas de Chia
- Semillas de Hemp

- Aceitunas

VERDURAS

ECOLÓGICAS cuando sea posible

- Algas
- Alcachofas
- Espárragos
- Aguacate
- Remolacha
- Pimentón
- Brócoli

- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Raíz de apio
- Pepino

- Berenjena
- Hinojo
- Judías verdes
- Berza
- Puerro
- Lechuga
- Setas

- Cebollas
- Chirivía
- Calabaza
- Rábanos
- Guisantes
- Calabacines
- Boniato

- Acelgas
- Tomates
- Nabos

FRUTAS

ECOLÓGICAS cuando sea posible; limitar el consumo de fruta seca debido a su alto contenido en azúcar

- Manzanas
- Albaricoques
- Plátanos
- Moras
- Moras azules

- Cerezas
- Dátiles
- Higos
- Pomelo
- Uvas

- Melón
- Kiwi
- Limones
- Limas
- Mangos

- Nectarinas
- Papayas
- Melocotones
- Piñas
- Ciruelas

- Granada
- Frambuesas
- Fresas
- Mandarina
- Sandía

HIERBAS & ESPECIAS

ECOLÓGICAS cuando sea posible; limitar el consumo de fruta seca debido a su alto contenido en azúcar

- Anís
- Albahaca
- Cardamomo
- Cayena
- Chile

- Cilantro
- Canela
- Clavo
- Comino
- Curry

- Eneldo
- Semillas de hinojo
- Ajo
- Jenjibre
- Mejorana

- Nuez moscada
- Cebolla en polvo
- Orégano
- Pimentón
- Perejil

- Menta
- Romero
- Salvia
- Tomillo
- Cúrcuma

CONDIMENTOS+

ECOLÓGICOS cuando sea posible, sin azúcares añadidos ni aditivos: **LEER LAS ETIQUETAS**

- Vinagre de manzana (fresco, no pasteurizado)

- Vinagre balsámico
- Alcaparras

- Zumo de limón
- Zumo de lima

- Mostaza
- Pimienta

- Sal marina

