

QUERIDO EQUIPO DE COCINA

¡Muchas gracias por cuidar de mi salud!

La nutrición según Anthony William©

LO QUE PUEDO TOLERAR:

- Todas las verduras, excepto el maíz, todas las frutas
- Todas las ensaladas de hoja verde crudas y los germinados, excepto los germinados de trigo y trigo sarraceno
- Patatas, boniatos (camote)
- Calabazas, castañas
- Todas las hierbas y especias frescas o secas
- Sal sin yodo ni flúor (por ejemplo, sal marina), especias puras como pimienta, guindilla, pimentón
- Cebollas, ajo, jengibre
- Miel, jarabe de arce, azúcar de flor de coco
- Zumo fresco de limón y naranja
- Mijo, quinoa, avena, arroz integral
- Lentejas, alubias, garbanzos

LO QUE NO TOLERO:

- Productos lácteos (leche, nata, queso, mantequilla, yogur, etc.)
- Carne de cerdo y cordero, pescado de piscifactoría, atún, marisco
- Soja, tofu, huevos, maíz, trigo
- Trigo sarraceno, altramuces, espelta, cereales antiguos
- Gluten, masa, pan, pan rallado
- Mezclas de especias, caldo, glutamato, salsa de soja
- Potenciadores del sabor, levadura.
- Aromas artificiales y naturales
- Azúcar, azúcar de caña sin refinar, edulcorantes
- Vinagre, alimentos fermentados, aceite de colza
- Ácido cítrico como conservante (limón fresco está bien).
- Alcohol, café, té negro y verde

Uso moderado de sal, frutos secos, semillas, cereales y aceites. Gracias.



NAHRUNG FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

mirjamhill.ch