

MINERALES Y VITAMINAS ESENCIALES

VITAMINA A	Hígado, yema de huevos, verduras de hoja verde y naranja
VITAMINA E	Huevo, los frutos secos y semillas sin tostar (almendras, lino...), espárragos y cereales integrales
VITAMINA C	Pimiento, tomate o los cítricos
VITAMINA D	SOL, setas shitake, lácteos y huevos
VITAMINA B6	Legumbres, arroz (integral), huevos, carne, frutos secos y semillas

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

MINERALES Y VITAMINAS ESENCIALES

ZINC	Carne, pescado y marisco, pescado, setas, frutos secos y semillas oleaginosos (semillas de sésamo, calabaza..)
SELENIO	Nueces de Brasil (2-3 diarias), carne y pescado, almejas y berberechos, gambas, coco fresco y zanahoria, ajo, avena y arroz integral, anacardos.
CALCIO	Lácteos, pescado azul, almendras, sesamo, tahini, verduras de hoja verde
HIERRO	Carne de pasto, huevos ecológicos o verduras de hoja verde como las espinacas o las acelgas (+ vitamina C) *evitar junto a lácteos, café o cacao
OMEGA 3	Pescado azul pequeño (salmón, sardinas, arenques o caballa), chía, lino y nueces

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA



©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA
REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA