

ALIMENTA TU CICLO

NUTRICIÓN



LAS BASES

- **SUFICIENTE** (CONSUMO Y ABSORCIÓN, QUE NO ES LO MISMO)
- **FLEXIBLE, VARIADA Y EQUILIBRADA** (VITAMINAS Y MINERALES)
- FRUTAS Y VERDURAS:

DIFERENTE TIPO, COLOR Y COCINADO, QUE SEAN DE TEMPORADA Y (CUANDO SEA POSIBLE) ECOLÓGICAS.



GRASAS Y ACEITES

(DE DONDE VIENEN LAS HORMONAS):

ACEITES SIN REFINAR Y PRENSADOS EN FRÍO.

PRIORIZA EL USO DE **ACEITE DE OLIVE VIRGEN, ACEITE DE COCO PRENSADO EN FRÍO O GHEE.**

ACEITES DE FRUTOS SECOS (EJ:) NUEZ PUEDEN SER UNA BUENA FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES, PERO DEBEN CONSUMIRSE EN CRUDO.

EVITA EL DE SOJA, CACAHUETE, MAÍZ, CANOLA O SEMILLA DE ALGODÓN.



GRASAS Y ACEITES

LOS FRUTOS SECOS Y LAS SEMILLAS:

LO IDEAL ES CONSUMIRLAS CRUDAS, REMOJADAS O TOSTADAS.

ENTERAS O EN FORMATO DE **CREMA** (TAHINI, CREMA DE ALMENDRAS...).

CHÍA O LINO: TRITURADOS O REMOJO > 30 MIN.

RECUERDA! LOS CACAHUETES SON LEGUMBRES Y NO FRUTOS SECOS (NO DEBEMOS ABUSAR DE ELLOS).

HIDRATOS DE CARBONO: GRANOS

PRIORIZAR PSEUDOCEREALES (QUE NO SON CEREALES) COMO EL **TRIGO SARRACENO** O LA **QUINOA** (RICOS EN PROTEÍNA), **MIJO**, **ARROZ** O **AMARANTO**.

SI EL TRIGO O EL GLUTEN NO TE DAN PROBLEMAS, TAMBIÉN PUEDES INCLUIR **CENTENO**, **ESPELTA** O **KAMUT**.

LO IDEAL ES NO INCLUIR **HARINAS REFINADAS** MUY A MENUDO, PUES NO TIENEN NINGÚN APOORTE NUTRICIONAL.



HIDRATOS DE CARBONO: OTROS

PATATA, YUCA O BONIATO: PREBIÓTICOS. COCÍNALOS, MEJOR EN EL HORNO Y CON PIEL, Y REFRIGERA UNAS 12-24 HORAS ANTES DE CONSUMIRLO. PUEDES RECALENTARLO LEVEMENTE.

LEGUMBRES: SIEMPRE CON REMOJO DE > 12 HORAS. *SI NO TE SIENTAN BIEN, PRIORIZA AL PRINCIPIO LA LENTEJA ROJA, LA NORMAL EN ENSALADA O LOS GARBANZOS EN FORMA DE HUMMUS.

HORTALIZAS COMO LA **ZANAHORIA O LA CALABAZA.**



PROTEÍNA: ANIMAL

CARNE: DE PASTO. ADEMÁS, PRIORIZA EL CONSUMO DE CARNES MAGRAS COMO EL **POLLO, PAVO O CONEJO**.

CALDO DE HUESOS: AMINOÁCIDOS (LOS LADRILLOS QUE FORMAN LAS PROTEÍNAS) Y COLÁGENO.

HUEVOS, ECOLÓGICOS (CÓDIGO QUE LLEVAN ESCRITO EMPIECEN POR 0).

PESCADO: BLANCO Y AZUL (PRIORIZA QUE SEA DE PEQUEÑO TAMAÑO (ARENQUES, BOQUERONES, SARDINAS, TRUCHA, ANCHOAS O SALMÓN)).

MOLUSCOS Y MARISCOS: PLUS DE ZINC

PROTEÍNA: ANIMAL

LÁCTEOS: CABRA U OVEJA. PRIORIZA LOS FERMENTADOS COMO EL **KÉFIR**, EL **YOGUR** O **LOS QUESOS**.

TAMBIÉN PUEDES INCLUIR EL **GHEE**, UN TIPO DE MANTEQUILLA CLARIFICADA QUE, ADEMÁS, APORTA BENEFICIOS A NUESTRA SALUD COMO SER ANTIINFLAMATORIO O APORTAR ÁCIDO BUTÍRICO.

PROTEÍNA: VEGETAL

LEGUMBRES: ESPECIALMENTE EN COMBINACIÓN CON HIDRATOS DE CARBONO, TANTO EN LA MISMA COMIDA COMO A LO LARGO DEL DÍA.

SOJA: ECOLÓGICA Y FERMENTADA COMO EL **TEMPEH**.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.

PROTEÍNA: VEGETAL

***REMOJAR: LAS LEGUMBRES Y LOS FRUTOS SECOS** CONTIENEN ANTINUTRIENTES DE FORMA NATURAL PARA DEFENDERSE DE LOS AGRESORES EXTERNOS. PARA ELIMINARLOS Y EVITAR DAÑAR EL SISTEMA DIGESTIVO O LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS COMO LA HINCHAZÓN, DEBEMOS REMOJARLOS ANTES DE CONSUMIRLOS.

EN UN RECIPIENTE CON AGUA, AÑADE UN MEDIO ÁCIDO (COMO VINAGRE DE MANZANA NO PASTEURIZADO O LIMÓN EXPRIMIDO) Y REMOJA DURANTE:

SEMILLAS PEQUEÑAS (GIRASOL, CALABAZA...) 1-2 H

LEGUMBRES (LENTEJAS, GARBANZOS, AZUKIS...), ARROZ, FRUTOS SECOS 8-12 H



HIERBAS Y ESPECIAS

SABOR Y DIVERSIDAD + MEDICINALES Y NUTRICIONALES.

CANELA: REGULA EL AZÚCAR EN SANGRE (EVITANDO PICOS DE AZÚCAR, HAMBRE...)

PIMIENTA NEGRA: FAVORECE LA CIRCULACIÓN.

CÚRCUMA: ES UN POTENTE ANTIINFLAMATORIO.

JENGIBRE: AYUDA A LAS DIGESTIONES.



NUTRIENTES Y VITAMINAS ESENCIALES

VITAMINA A, E Y C

VITAMINA D (SOL)

VITAMINAS B (B6)

OMEGA 3

MAGNESIO, ZINC, SELENIO Y CALCIO

HIERRO

*REVISA EL DOCUMENTO NUTRIENTES Y VITAMINAS ESENCIALES PARA MÁS INFORMACIÓN.





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

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA