

# LISTA DE COMPRA PARA "BALANCEAR TUS GENES"

## Vegetales

- Acelga
- Alcachofas
- Arugula
- Berenjenas
- Berro
- Bok Choy
- Batata
- Brócoli
- Calabaza
- Calabacín
- Cebolla
- Col rizada
- Coles de bruselas
- Coliflor
- Endivias
- Espárragos
- Espinacas
- Hongos
- Hojas de nabo
- Judías verdes
- Kale
- Lechuga
- Pepino
- Pimentón
- Plátano Macho
- Puerro
- Rabanos
- Remolacha
- Tomate
- Yuca
- Zanahoria
- Zucchini

## Frutas

- Arándanos
- Banana
- Frambuesa
- Granada
- Limón
- Manzana
- Melocotón
- Mora
- Naranjas
- Peras
- Papaya
- Sandía

## Carnes

- Cordero
- Hígado de pollo
- Hígado de res
- Lomo de res
- Lomo de cerdo
- Pavo
- Pollo
- Solomillo de res

## Mar

- Almejas
- Bacalao
- Camarones
- Gambas
- Lenguado
- Lubina
- Mejillones
- Merluza
- Ostiones
- Salmón
- Vieiras

## Huevos

- Gallina
- Codorniz

## Lácteos

- Bebidas vegetales
- Kefir
- Lácteos de oveja o cabra
- Leche de coco
- Queso de cabra fresco
- Queso feta
- Quesos maduros de oveja o cabra
- Yogur griego

## Grasas

- Aguacate
- Aceite de coco
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Ghee
- Mantequilla
- Tocino

## Legumbres

- Alubias
- Frijoles negros
- Garbanzos
- Lentejas
- Mung

## Granos

- Arroz basmatí
- Arroz salvaje
- Copos de avena integral
- Espelta
- Mijo
- Quinoa

## Azúcares

- Azúcar de coco
- Jarabe de arce
- Miel
- Pasta de dátiles

## Frutos secos

- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Chia
- Linaza
- Nueces
- Piñones
- Semilla alfalfa
- Semillas de calabazas
- Semillas de girasol
- Semillas de sésamo

## Especias

- Ajo
- Albahaca
- Canela
- Cilantro
- Comino
- Cúrcuma
- Curry
- Diente de león
- Eneldo
- Estragón
- Jengibre
- Nuez moscada
- Perejil
- Paprika
- Pimienta
- Romero
- Sal marina
- Sal rosa himalaya
- Tomillo
- Vainilla

## Aderezos

- Amino de coco
- Mostaza Dijon
- Soja sin gluten
- Salsa de pescado
- Vinagre

## Otros

- Tofu
- Wakame
- Kombu
- Nori