

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN

LLENA DE VITALIDAD

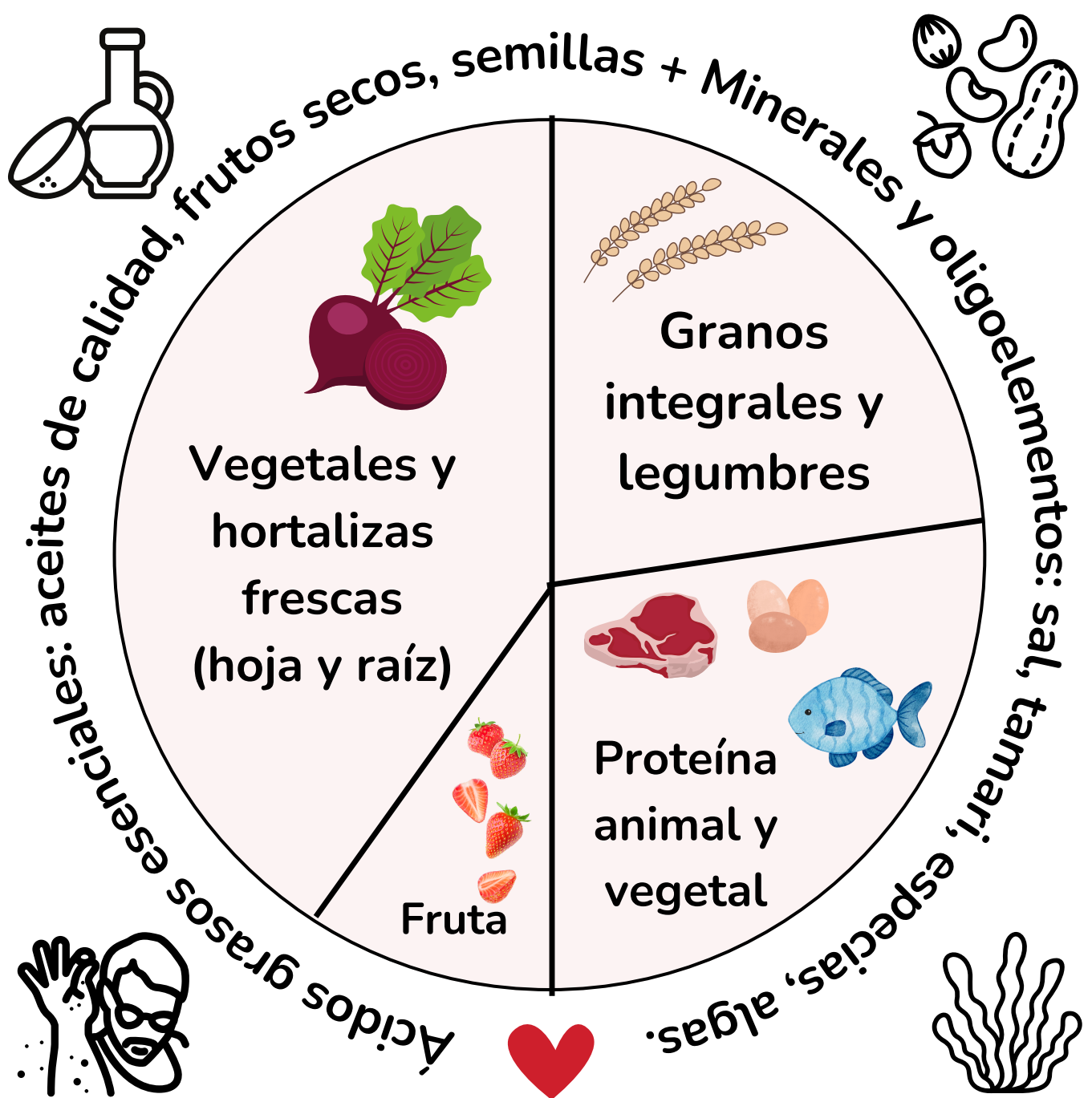
Para disfrutar de vitalidad es importante que tus platos estén llenos de ALIMENTOS FRESCOS Y NATURALES y no de productos procesados.

El plato perfecto, el que debe estar en tus principales comidas, debe estar compuesto principalmente por VEGETALES Y HORTALIZAS de temporada, GRANOS INTEGRALES (arroz, quinoa, mijo, trigo sarraceno...) y LEGUMBRES. La PROTEÍNA (vegetal o animal) también debe tener protagonismo, pero ésta debe ser siempre ECOLÓGICA o de buena calidad (cómprala siempre en tu tienda de confianza). Es importante acompañar los platos con semillas, frutos secos y algas marinas.

Cocina y aliña con aceite de coco o de oliva virgen extra, vinagre de manzana, una buena sal y especias al gusto, así como hierbas aromáticas. En el desayuno o entre horas puedes incluir FRUTA, siempre de temporada y bien lavada (si no es ecológica).

Toma agua con gas y muchas infusiones. Y si tienes ganas de algo dulce, un poquito de chocolate negro al 70%.

EL “PLATO PERFECTO”



Productos que debes evitar



Principalmente alimentos procesados, industrializados, llenos de azúcar blanco, lácteos de vaca, pan blanco de trigo refinado y embutidos procesados. Bebidas azucaradas, los alimentos “light”. Frituras con aceites refinados, carnes no ecológicas, latas de conservas, tomates fritos y un largo etcétera que ya te iré contando en próximas entregas... Pero, si eliminas estos productos de tu dieta diaria, ya estarás haciendo mucho por tu bienestar y vitalidad!

