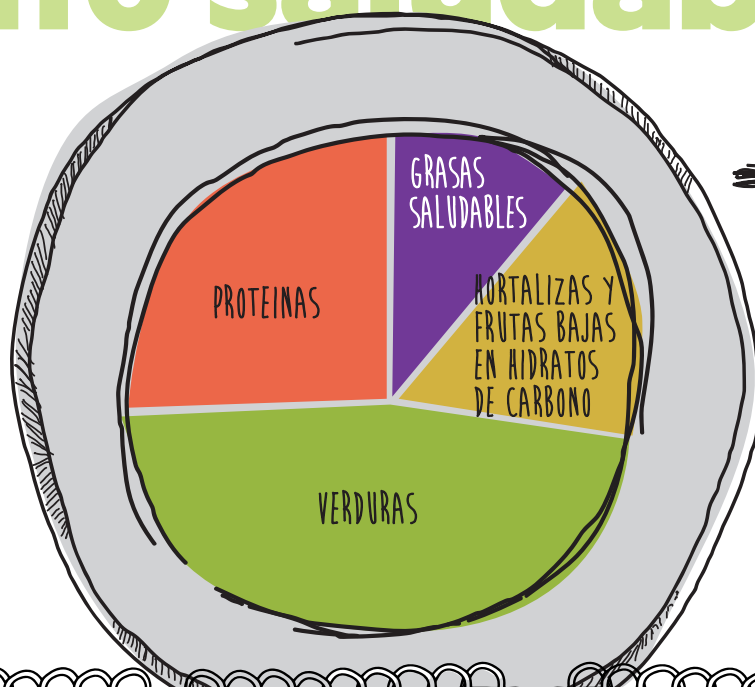
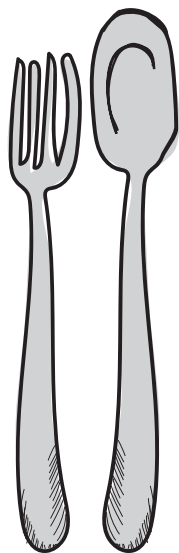


plato saludable



UN VASO
DE CALDO
DE HUESOS
SANTAPACIENCIA

VERDURAS:

- Verduras de hoja verde (lechuga, rúcula, canónigos, espinacas, acelgas...)
- Crucíferas: col, repollo, col kale, brocoli, coliflor, col lombarda...
- Setas.
- Cebolla, ajo, ajo tierno, cebolla tierna, puerro...
- Hierbas aromáticas como albahaca, menta, perejil...

PROTEÍNAS:

- Carnes de animales de pasto y/o ecológicos (ternera, cerdo, pollo, pavo, conejo, cordero...)
- Pescado salvaje, priorizando el pescado azul pequeño.
- Marisco (en caso de ser congelado ¡cuidado! a veces les añaden aditivos).
- Cefalópodos: pulpo, sepia o calamar.
- Huevos ecológicos.

GRASAS SALUDABLES:

- Aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío.
- Aceite de coco.
- MCT.
- Ghee.
- Aguacate.
- Mayonesa casera.
- Frutos secos y semillas.

HORTALIZAS

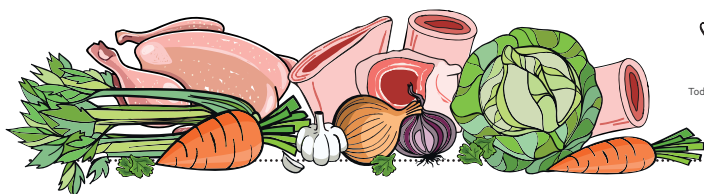
- Boniato, patata, remolacha, zanahoria y calabaza. (Si puedes, cómelas siempre cocinadas del día anterior. De esta manera, el alimento crea el almidón resistente y este es buenísimo para nuestra flora intestinal).

FRUTAS

- Si no sigues una alimentación baja en hidratos de carbono puedes tomar fruta de temporada.
- Frutas bajas en hidratos de carbono y muy recomendables: arándano, frambuesa, fresa, mora, limón, manzana pequeña, un trozo de piña o de papaya (por sus enzimas digestivas).

➡ **USA SIEMPRE EL SENTIDO COMÚN:**

SI UN ALIMENTO (POR MUY SANO QUE SEA) NO TE SIENTA BIEN, ¡EVÍTALO!



© Cousalut
Todos los derechos reservados.

Mercè Parcerisa

Educadora de alimentación saludable
Fundadora y CEO de Cousalut Healthy Food,
Carnicería Consciente y CaldoSantapaciencia,
CEO de Cal Serra, carnicería desde 1968.

Próximo, sostenible i saludable.

➡ **No recomiendo hacer postre**
pero si sientes necesidad de hacerlo, mis
opciones preferidas son:

- Lácteo saludable de cabra u oveja como kéfir, yogur o requesón.
- Leche de coco.
- Chocolate (con un mínimo de 90 % de cacao).
- Frutos de bajo índice glucémico como los nombrados en esta publicación.
- Frutos secos y semillas.

Por ejemplo: me encanta hacerme una tacita de kéfir de cabra, con semillas de chía y frambuesas machacadas.