

Alimentos Dieta Mediterránea



Desayuno



Segunda comida



Tercer comida



Vida Príma



Lista de Alimentos



Esta es una Lista de alimentos para una alimentación Mediterránea recomendada particularmente para tu tipo metabólico, donde no padeces enfermedades y tenes ancestros longevos que no han tenido las enfermedades Modernas más destacadas como Diabetes, Hipotiroidismo, hipertensión, etc.

Carnes Rojas

Carnes Blancas

Vísceras y achuras

Embutidos caseros

Todos los lácteos de vaca, oveja, cabra o búfala

Pulpos y calamares

Pescados y Mariscos

Todos los huevos de aves y peces

Todas las verduras

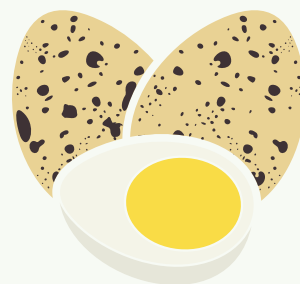
Todas las frutas frescas

Mermeladas o jaleas naturales

Frutas deshidratadas

Frutos secos, sus mantequillas, harinas y leches

Tubérculos y raíces





- Cereales integrales
- Harinas integrales
- Panificados de masas madres
- Semillas y granos
- Germinados y fermentados
- Legumbres
- Aceites extra virgen
- Hierbas secas y/o especias para condimentar o infusionar
- Endulzantes naturales como miel, agave, estevia, alulosa
- Bebidas fermentadas como vino tinto, licor, kombucha, sidra, etc.



Desde Vida Primal recomendamos eliminar los ultra procesados de tu alimentación, los aceites de semillas, margarinas, los productos empaquetados y embutidos que siempre traen agregados de tóxicos para tu organismo.



Mucho éxito, con amor, Moni ❤️