

Frutas de temporada Cereza Chirimoya Ciruela Grosellas Granada Kiwi Arándano frutillas (fresas) frambuesa Murtilla mora manzana limón mandarina (nectarina) naranja banana (platano) durazno (melocotón) damasco (albaricoque) melón pera sandia ananá (piña) uva tomates (en todas sus variedades) Palta(aguacate avocado) Papaya Guayaba Acaí higos	Aromáticas Jengibre crudo Curry Cúrcuma Pimienta negra en grano Cardamomo Anís estrellado Comino Canela Laurel Tomillo Perejil Albahaca Romero Cilantro Semillas de mostaza Orégano Chile (ajíes) Clavo de olor Hinojo	Verduras Brócoli Repollito de Bruselas Coles Coliflor Alfalfa kale Chaucha Arvejas Espinaca Acelga Ajo Alcaucil (alcachofa) Apio (q sea orgánico si o si, porque los otros tienen muchos pesticidas.) Berenjena Berro Calabacín Calabaza Zapallos Cebollas Espárragos Guisantes Habas Lechugas (de todo tipo) Papas Pimientos (todos) Puerro Remolacha Rábano Zanahoria
Semillas Lino Sésamo Calabaza Chía Girasol	Frutos secos Piñones Pistachos Avellanas Almendras Nueces Pasas	Legumbres Arvejas Garbanzos Lentejas Porotos azuki
	Dátiles Orejones Maní Higos secos Castañas Castañas de cajú Dátiles	
Algas Kombu Wakame Nori Agar-agar Espagueti de mar Arame Cochayuyo Carragaheen Clorela Dulce Hiziki Kelp Espirulina	Infusiones Te verde Elevia en hojas Cascaras de limón	Endulzantes Elevia Miel ecológica Dátiles Azúcar de coco
Cereales Arroz integral Mijo en grano Harina integral Pasta integral Cebada Avena en copos Quinoa	Leches Avena Almendra Coco Castañas de caju Avellanas Quínoa Nueces Sésamo (lo ideal es variar las leches) Las personas con problemas de tiroides no deberían consumir leche de almendras mas de dos veces a la semana.	Generales Cacao en polvo sin azúcar Chocolate negro 85% de cacao Vino tinto ecológico Huevos ecológicos Pescado azul
Condimentos	Aceites	
Sal marina Tamari (salsa de soja) Miso Vinagre de manzana	Aceite de oliva virgen extra de primera presión en frio Aceite de lino Aceite de coco Aceite de sésamo Aceite de girasol	