



MACROBIÓTICA MEDITERRANEA

CEREALES

- Arroz integral
- Mijo
- Quinoa
- Trigo sarraceno
- Avena

LEGUMBRES

- Alubias blancas
- Alubias negras
- Tofu (soja)
- Adzuki
- Garbanzos
- Lentejas
- Lentejas rojas

PASTA/PAN

- Pasta de trigo
- Pasta sarraceno, soba
- Pasta de arroz
- Pan integral

SEMILLAS/F.SECOS

- Pipas calabaza
- Pipas girasol
- Sésamo marrón
- Sésamo negro
- Lino
- Almendras
- Nueces
- Avellanas

PESCADO

- Pescado blanco
- Pescado azul
- Marisco

VERDURAS REDONDAS

- Cebolla
- Calabaza redonda
- Calabaza alargada
- Brocoli
- Coliflor
- Col
- Col lombarda

VERDURAS DE RAÍZ

- Zanahorias
- Daikon o nabo blanco
- Rabanito
- Chirivía
- Jengibre
- Remolacha

VERDURAS DE HOJA

- Acelgas
- Espinacas
- Hojas diente león
- Puerro
- Apio

OTRAS VERDURAS

- Pepino
- Calabacín
- Judías verdes
- Maíz

ALGAS

- Wakame
- Kombu
- Hiziki
- Dulce

FRUTA

- Manzana
- Pera
- De temporada

BEBIDAS

- Leche vegetal
- Té verde
- Té kukicha
- Infusiones

CONDIMENTOS

- Gomashio
- Sal sin refinar
- Vinagre manzana
- Vinagre de umeboshi

ENDULZANTES

- Sirope de arroz
- Sirope de cebada
- Miel natural

ACEITES

- Oliva
- Sésamo