

LISTA DEL SÚPER CON LA EGD

Esta es una lista de súper para que puedas comprar tus alimentos de forma semanal. Aquí podrás encontrar una lista de todos los alimentos que forman parte de este protocolo de limpieza. Si alguno de los alimentos sugeridos no te gusta, simplemente no lo consumes. A medida que sigas este protocolo verás cómo empiezan a cambiar tus papilas gustativas y naturalmente se te empezarán a antojar los alimentos naturales que la Madre Tierra nos proporciona.

Verduras

Hojas verdes – Este programa se centra alrededor del consumo de hojas verdes, y la clave es que aprendas a comerlas de diferentes formas y preparaciones como jugos, sopas, ensaladas y cocidas (para algunas personas). Dentro de las favoritas se encuentran: *lechuga orejona • acelgas (excelentes para wraps) • lechuga baby • espinaca baby • arugula • kale • verdolagas • wheatgrass*

Hierbas – Por sus beneficios nutricionales y medicinales, y para darle variedad a tus ensaladas, sopas y jugos. Dentro de las favoritas se encuentran: *• cilantro • perejil • menta • mejorana • orégano • albahaca • romero*

Germinados – Llenos de nutrientes y vida, nuestros favoritos son los de *semillas de girasol y de alfalfa*, pero experimenta y encuentra los que más te gusten.

Vegetales – ¡También súper importantes para este protocolo! Escoge tus favoritos para que los comas mientras prepares tu comida, para añadirlos a ensaladas y para hacer tus alimentos centrados en vegetales tanto crudos como cocidos. Algunas sugerencias son: pepinos (excelente para ser la base de tus jugos) • jitomates cherry (muy Buenos para comerlos de snack y para usar en ensaladas) • pimientos amarillos y naranjas • apio • zanahoria • coliflor (para hacer wraps o añadir volumen a tu ensalada) • calabaza (puedes hacer pasta de calabaza) • brócoli • coliflor • camotes

Limones & limas – Muy importantes para usar en tus jugos y ensaladas todos los días.

Cocos maduros y jóvenes – Excelentes como opciones de poste y también para hacer sopas y salsas.

Aguacates – Excelentes para añadir densidad a ensaladas, para hacer guacamole sopas.

Productos secos

Aceitunas- Increíble para añadir a ensaladas y como snacks. Trata de conseguir las frescas y que no estén en aceite. Algunas sugerencias: • Botija • Castelvetro • Cerignola

Mentequillas de semillas & nueces - Muy útiles para hacer aderezos que son llenadores y se digieren fácilmente. Sugerencias: • tahini • sunflower • almond

Aceite de Olive prensado en frío- Se usa de vez en cuando para ensaladas, sopas y vegetales al vapor.

Algas marinas- Las sugerencias son: nori (para rollos y añadir a ensaladas) • wakame • arame • dulce • Irish moss & agar agar (para hacer pudines) • Kelp noodles (marca Sea Tangle y se pueden conseguir en www.iherb.com)

Especies & Hierbas – Todas las especies y hierbas son bienvenidas. Son de gran ayuda para añadir sabor a tus ensaladas, vegetales al vapor y postres. Algunos de nuestras favoritas: • Stevia pura • Sal Himalaya • Vanilla y Canela • Chocolate oscuro 88% (te puedes comer 1oz después de tu cena)

Herramientas – Vamos a estar usando estas herramientas para asegurar una máxima eliminación de parásitos, hongos, patógenos y la obtención de una detoxificación profunda: • Cepillado en Seco • Kit de enema • Jugo de Aloe Vera (Herbal Answers or raw aloe leaf) • Probiótico (Dr Ohhira's o el que consigas) • Candex • Candida Clear • Oil of oregano

Suplementos (solamente si los puedes conseguir en www.iherb.com)

- Probióticos
- Pau d'Arco (se puede conseguir en forma de té)
- Triphala
- Liquid Chlorophyll or E3 Live
- Cell food
- Colloidal silver (plata coloidal)
- Caprylic acid
- Grapefruit seed extract
- Nascent iodine