



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

	Fase folicular	Ovulatoria	Lutea	Menstrual
Granos	Avena sin gluten	Amaranto Maíz Quinoa	Arroz integral Mijo	Alforfón (kasha) (Harina sin gluten de Bob Red Mills) Arroz salvaje
Vegetales	Alcachofa Brócoli Zanahoria Lechuga Perejil Ruibarbo Ejotes Calabacín	Espárragos Pimiento rojo Coles de Bruselas Germinados Acelga Chicoria Cebollita cambray Berenjena Endivia Escarola Cebollín Espinacas Tomate	Col Coliflor Apio Pepino Daikon Ajo Gengibre Poro Cebolla Nabo blanco Calabaza Rábano Calabaza Camote Berros	Betabel Alga dulce Alga hijiki Kale Alga kelp Alga Kombu Setas: botón Hongos Shiitake Hongos Algas Alga Wakame
Fruta	Aguacate Toronja Limón Naranja Ciruelas Granada Cerezas	Albaricoque Melón Coco Higo Guayaba Caqui o pèrsimo Frambuesa Fresa	Manzana Durazno Pera Uva pasa	Arándano Zarzamora Uvas Sandía
Legumbres	Guisante de ojo negro Lenteja verde Frijol de Lima Frijol mungo Guisante partido	Lenteja roja	Garbanzo frijol Frijoles de la marina	Frijol Adzuki Soja negra Tortuga negra frijol Frijol de riñón



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

	FOLICULAR	OVULATORIA	LUTEA	MENSTRUAL
Nueces y Semillas	Nueces de Brasil Nuez de la India Semillas de linaza Lychee Las semillas de calabaza o pepitas	Almendra Semillas de lino Nuez Pecana Pistache Las semillas de calabaza	Almendras Piñón Ajonjolí Semillas de girasol	Castañas Ajonjolí Semillas de girasol

	Fase folicular	Ovulatoria	Lutea	Menstrual
Carne	Pollo Huevos orgánicos	Cordero	Carne de res Pavo	Pato cerdo
Mariscos	Cangrejo Trucha Ostiones	Salmón Camarón Atún	Mero Bacalao	Bagre Almeja Cangrejo Langosta Mejillón Pulpo Ostra Sardina Vieira Calamar
Otros	Mantequilla de semillas (almendra, cacahuate, macadamia, etc) Olives Pepinillos encurtidos Sauerkraut Verduras en vinagre	Alcohol, moderado Chocolate Café Catsup sin gluten Cúrcuma	Menta Espirulina	Té blanco o matcha Café descafeinado Miso Sal Tamari