

ALIMENTACIÓN VIVA

Comida ecológica cruda



- Frutas y hortalizas ecológicas crudas
- Frutos secos ecológicos

Superalimentos



- Algas, limones, piña, papaya, coco, cacao crudo
- Especias (canela, jengibre, pimienta, cúrcuma, vainilla...)
- Maca, flores y hierbas (caléndula, diente de león, tomillo, orégano...)
- Ácidos grasos esenciales (Omega 3 y 6)

Comida simbiótica viva



- Brotes de germinados
- Fermentados sólidos: queso, yogur, chucrut, miso, tempeh...
- Fermentados líquidos: kéfir de leche, salsa de soja, cerveza, sidra...