

# Granos y semillas permitidas

## **Granos:**

Lentejas  
germinadas  
Arvejas

## **Frutos secos y semillas:**

Macadamia  
Almendras  
Nueces  
Sesamo  
Linaza  
Chia

Los granos deben ser sometidos a remojo, germinado y cocción.

Los frutos secos como nueces y almendras deben ser activados con el remojo o tostado

Así se reduce los niveles de antinutrientes, se mejora su digestibilidad y se aumenta su biodisponibilidad

**mesana**

A decorative border at the bottom of the page featuring stylized leaves and flowers in teal, orange, and yellow colors.

# Granos y Frutos Secos a Evitar



## **Granos:**

Frijoles  
Garbanzo  
Soya  
Tofu  
Tempeh

## **Frutos secos y semillas:**

Maní  
Pistacho  
Merey  
Bellotas  
Avellanas

Los granos, frutos secos tienen lectina una capa protectora que en personas sensibles ocasiona permeabilidad intestinal y síntomas.

**mesana**



# Tiempo de remojo y activación

## Frutos secos

|           |               |
|-----------|---------------|
| Macadamia | No se activan |
| Almendras | 8-12h Remojo  |
| Nueces    | 8 -12h Remojo |

## Semillas

|        |                  |
|--------|------------------|
| Sesamo | Tostar           |
| Linaza | 2 h Remojo       |
| Chia   | 30min -2h remojo |

## Granos

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Lentejas           | 8-12h de remojo. |
| <i>Germinación</i> |                  |
| Para cocción       | 1-2 días         |
| Crudas             | 4-5 días         |

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring stylized leaves and flowers in orange, yellow, and teal colors.