

Hierbas y Especies a Incluir

Curcuma *

Jengibre *

Canela

Clavos de Olor

Anis estrellado

Manzanilla

Cardamomo

Lavanda

Eneldo

Hinojo

Cebollin (FODMAPS)

Ajo (FODMAPS)

Perejil

Orégano

Albahaca

Menta

Yerbabuena

Romero

Tomillo

Laurel

Sal

(Marina, Himalaya, Celtic)

Comino

Pimienta

Estas potencian el sabor de tus comidas, agrega nutrientes y algunos de estos son antiinflamatorios (*).

Aumenta la absorción de la cúrcuma combinándola con pimienta negra.

mesana

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

Hierbas y Especies a Evitar

Condimentos preparados como:

Adobos

Salsas comerciales (inglesa, soja)

Cayena

Chili

Paprika

Pimentón rojo

Estos son parte de las solanáceas, por eso
evitalas durante el programa.



mesana