

# Paleo Lista de la compra

www.paleomoderna.com

## Proteínas

Cerdo	Codorniz	Atún
Conejo	Ganso	Merluza
Cordero	Huevos	Marisco
Jabalí	Pavo	Pulpo
Potro	Pato	Calamar
Ternera	Pollo	Sardinias
Embutido Ibérico *		Salmón
		Sepia

\*leer etiquetas: sin azúcar, lactosa, soja, harinas...

## Hidratos

Acelga	Albaricoque	Taro
Ajo	Arándano	Patata
Alcachofa	Cerezas	Boniato
Algas	Ciruelas	Yuca
Apio	Dátiles	
Brocoli	Fresas	
Cebolla	Granada	
Champiñones	Higos	
Chirivías	Kiwi	
Col	Lima	
Coles de bruselas	Limón	
Coliflor	Mandarinas	
Endivia	Mango	
Espárragos	Manzanas	
Espinacas	Melocotón	
Judias Verdes	Melón	
Pepino	Moras	
Pimientos	Naranja	
Puerro	Paraguay	
Rábano	Pera	
Rúcula	Piña	
Setas	Plátano macho	
Tomate	Pomelo	
Zanahoria	Sandía	

Otros: bicarbonato, vinagre de manzana

## Grasas

Aguacate	Coco Rallado
Aceitunas	Grasa animal (ecológica)
Aceite oliva virgen extra	Leche de coco
Aceite de coco / ghee	Manteca de coco
Nueces Macadamia	

### Con moderación:

Almendras	Semillas de:
Anacardos	Amapola
Nueces	Chía
Pistachos	Sésamo

## Especias & Hierbas

Albarroba	Canela	Comino	Eneldo	Mostaza	Pimienta
Anís	Cardamomo	Cúrcuma	Jengibre	Oregano	Romero
Azafrán	Cilantro	Curry	Laurel	Perejil	Tomillo
Cacao	Clavo	Enebro	Menta	Pimentón	Vainilla