

COMIENDO *a lo* SALVAJE

LISTA DE COMPRAS POR JO ROBINSON

Para una salud óptima, escoge tus frutas y verduras de esta lista de productos excepcionalmente nutritivos y deliciosos.

VERDURAS

COLES

Brócoli, verde o púrpura
Repollitos de Bruselas
Repollo, morado o verde
Coliflor, blanca, verde o morada
Col forrajera
Col rizada (kale), cualquier variedad
Colinabo o colirrábano
Hojas de mostaza
Col de Saboya o de Milán
Nabos

VERDURAS DE HOJAS VERDES

Rúcula
Hojas de la betarraga
Col rizada
Lechuga, morada o verde oscuro
Achicoria
Espinaca, en racimo (ni empaquetada ni precortada)

LEGUMBRES

Frijoles o porotos
Lentejas, cualquier variedad
Frijoles pintos
Frijoles rojos
Guisantes amarillos

CEBOLLAS Y AJO

Cebollas de sabor intenso (picante)
Cebollín, de cebolla o ajo
Ajo fresco, cualquier variedad (evitar el ajo procesado)
Puerro (comer las secciones blancas y verdes)

Cebolla morada (variedad de sabor intenso, no de sabor suave)

Cebolleta (También llamada "cebolla primavera")

Chacota o carlota, cualquier variedad

PATATAS

Patatas de pulpa azul, púrpura o roja

Patata "burbank" rojiza (más nutritiva que la patata blanca o yukón dorada)

Batata de pulpa oscura (También llamadas "ñame")

OTRAS VERDURAS DE RAÍZ

Betarragas (remolachas), de color rojo oscuro

Zanahorias, de color naranja oscuro, rojo o púrpura (Las zanahorias pequeñas en bolsa son menos nutritivas)

TOMATES

Tomates de color oscuro tipo cereza, uva o pasa

Tomates para rebanar de color ojo oscuro y tamaño pequeño a medio

Tomates negros o púrpura, de estar disponibles

Tomates naranja



COMIENDO *a lo* SALVAJE

LISTA DE COMPRAS POR JO ROBINSON

(CONTINUACIÓN)

FRUTAS

MANZANAS

Braeburn
Cortland
Jonathan
Fuji
Gala
Manzana verde de la
Abuela Smith
Liberty
Honeycrisp
Red Delicious

BAYAS (FRESCAS O CONGELADAS)

Moras
Arándanos morados
Boysenberis
Arándanos rojos
Loganberris o loganas
Marionberries o
marionas
Frambuesas
Frutillas o fresas

CÍTRICOS

Naranjas sanguinas
Naranjas cara cara o
de pulpa roja
Mandarinas
Naranjas Navelina o
sin pepas
Pomelo o toronja
rosada
Tangelos
Tangerinas (Tipo de
mandarina)
Naranjas de Valencia

UVAS Y PASAS

Uvas negras, rojas o
moradas
Pasas de Corinto
Pasas rubias o
doradas (contienen
azufre)
Pasas Moscatel
Pasas de uvas rojas

MELONES

Sandías color rojo
oscuro
Cantalupos (pulpa
naranja)

FRUTAS CON HUESO O CUEZCO

Ciruelas moradas,
negras o rojas
Duraznos o nectarinas
de pulpa blanca
Guindas (o cerezas)
de color rojo oscuro
Guindas ácidas, o de
Morello
Guindas Queen Ann

FRUTAS TROPICALES

Piñas o ananás
doradas
Mangos
Papayas mexicanas o
Maradol
Plátanos o bananas
moradas o rojas
Plátanos o bananas
bocadillo (pequeños)

Para obtener información más detallada, recetas y más, lee el libro de Jo Robinson titulado "Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health", todo un éxito de ventas. También puedes visitar su página web: www.eatwild.com

