

Esta lista te ayudará a planificar tus compras y comidas según las recomendaciones del protocolo Wahls.

Hojas verdes	Verduras coloridas	Verduras con azufre (crucíferas+)
Acelgas V, S	Aceitunas E, F	Ajo C, W, R, S, E, F, PAP
Apio C, S, W, R	Aguacate C	Berzo V, R, S, E, F
Berro C	Alcachofas C, R, S, PAP, E	Bok Choi C, W, S, PAP
Berza V, S, R, F, E	Berenjenas PAP, R, V, E	Brócoli C, W, R, S, PAP
Canónigos C	Boniato V, S, PAP, H	Cebolla C, W, R, S, E, F, PAP
Endivias C, PAP	Calabacines C, R, W, PAP, S	Cebolleta C, W, R, S, E, F, PAP
Espinaca C, S, V	Calabazas PAP, S, R	Cebollino C
Grelo R, H, S	Jengibre C, R, W, S, H, F, E	Coles de bruselas C, W, R, PAP, V
Hierbas (menta, cilantro, albahaca, perejil) C, S	Judías verdes V, H, S, W	Coliflor C, W, R, PAP, V, E, F
Hinojo C, PAP, S, V, R	Lombarda C, R, W, PAP, F, E, S	Colinabo C, W, R, PAP, H, S
Hojas de nabo o chirivía R, S, V	Maiz C, R, W, PAP, S	Daikon C, S, PAP
Hojas de remolacha R, S, V	Ocra R, W, PAP, S	Espárragos C, W, R, PAP, E, V
Lechugas (Salvo Iceberg) C, S, PAP	Patas moradas H, V, PAP	Hongos/Setas C (champiñones), R, W, PAP
Ortiga R, V, S	Pepinos C, S	Kale C, V, PAP, S, R
Perilla C, S	Pimientos C, R, W, PAP, S	Nabos C, PAP, S, R
Radicchio C, PAP	Remolacha C, H, V, PAP, F, E	Puerro PAP, R, S, V, E
Rúcula C	Tomates C, R, S, PAP	Rábanos C
Verdolaga C, S	Zanahoria C, R, V, H, S, PAP, F, E, W	Repollo C, R, W, PAP, S, E, F, V
Sugerencias de preparación C = Crudas; PAP = Plancha, asadas, horno o parrilla; S = Guisos y sopas; H = Hervida; V = Al vapor; W = Salteadas / Wok; R = Rehogadas; F = Fermentadas; E = Encurtidas		