



Listado de Alimentos para cada fase del ciclo menstrual



Fases

PREMENSTRUAL Y MENSTRUAL

ACELGA
ESPINACA
CALABAZA
CHOCOLATE NEGRO +85%
PLÁTANO
AGUACATE
REMOLACHA
APIO
LECHUGA ROMANA
BROCOLI
MELÓN
PERA
PAPAYA
MANGO
CARDÓ
PATATA
NARANJA
PASAS
SALMÓN
CARNES ROJAS MAGRAS
BERBERECHOS
ALMEJAS
MEJILLONES
HÍGADO
FRUTOS SECOS
SÉSAMO
GARBANZOS
LENTEJAS
SOJA

GUISANTES
PIMIENTOS
TOMILLO
LAUREL
PEREJIL
ENDIBIA
RÚCULA
MOSTAZA
COMINO
ENELDO
HIGOS
CIRUELAS
CHOCOLATE NEGRO
SALMÓN
TRUCHA DE RÍO
CABALLA
ARENQUE
SARDINAS
ATÚN
ACEITE DE SOJA
EL ACEITE DE CANOLA
NUECES
LINAZA
CHIA
AGUACATE
MERLUZA
ANCHOAS
OSTRAS
ESPINACAS

● Potasio

● Hierro

● Omega 3

Fases

PREMENSTRUAL Y MENSTRUAL

LIMÓN
AVENA
APIO
COLES DE BRUSELA
JENGIBRE
REMOLACHA
REPOLLO (COL)
ARÁNDANOS
BERENJENAS
PEREJIL
TOMATE
PEPINO
SANDÍA
ZANAHORIA
AJO
ALCACHOFA
ESPÁRRAGOS
MELÓN

CÚRCUMA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
PESCADO GRASO O AZUL
CHOCOLATE NEGRO
AGUACATES
JENGIBRE
FRUTOS ROJOS
SETAS
CHAMPIÑONES
TOMATES
UVAS
CEREZAS
PIMIENTO
BROCOLÍ
REMOLACHA

● Diuréticos

● Antiinflamatorios

Fases

PREOVULATORIA Y OVULATORIA



CARNE MAGRA DE VACUNO
CARNE MAGRA DE CERDO
CARNE MAGRA DE POLLO/PAVO
GARBANZOS
YOGUR
QUESO
JUDÍAS
HABAS
NUECES
SÉSAMO
CACAHUETES
SALMÓN
SEMILLAS DE CALABAZA
CHOCOLATE NEGRO
AJO
SÉSAMO
HÍGADO
SEMILLAS DE DE SANDÍA
GERMEN DE TRIGO
OSTRAS
CAMARÓN
CANGREJO

AVENA
CENTENO
CEBADA
ARROZ INTEGRAL
CUS-CUS
SEMILLAS DE GIRASOL
SÉSAMO
AMAPOLA
LINO
SOJA
GARBANZOS
JUDIAS
ALUBIAS
HABAS
CEBOLLAS ROJAS
JUDÍAS VERDES
APIO
PIMIENTOS
SALVIA
AJO
BRÓCOLÍ
TOMATES
BROTES SOYA

● Zinc

● Fitoestrógenos

Fases

PREOVULATORIA Y OVULATORIA



POLLO
SALMÓN
ATÚN
HUEVOS
LÁCTEOS
PLÁTANO
BANANA
PIÑA
AGUACATE
CIRUELA
BERROS
ESPINACAS
REMOLACHA
ZANAHORIA
APIO
ALFALFA
BRÓCOLI
DÁTILES
ALMENDRAS
NUECES

PISTACHOS
ANACARDOS
CHOCOLATE NEGRO
ARROZ INTEGRAL
AVENA
GARBANZOS
LENTEJAS
HABAS
SOJA
LEVADURA DE CERVEZA
ALGA ESPIRULINA

● **Triptófanos**