

Feliz en Navidad

Lista de Verduras Fibrosas (Lista VF)



- 🍷 Aguacate
- 🍷 Alcachofa
- 🍷 Algas (Nori, etc.)
- 🍷 Apio-rábano (raíz de celery)
- 🍷 Arveja cometodo
- 🍷 Berenjena
- 🍷 Brócoli
- 🍷 Calabacín
- 🍷 Calabaza o auyama
- 🍷 Castaña de agua o castaña china
- 🍷 Cebolla
- 🍷 Cebollín o cebolla de verdeo
- 🍷 Celery o apio
- 🍷 Chile jalapeño
- 🍷 Champiñones y setas de todo tipo

- 🍷 Col de Bruselas
- 🍷 Coles verdes, brotes de mostaza, col rizada, etc.
- 🍷 Coliflor
- 🍷 Espárragos
- 🍷 Germinados (frijol, alfalfa, etc.)
- 🍷 Hierbas aromáticas (perejil, cilantro, albahaca, romero, tomillo, etc.)
- 🍷 Hinojo
- 🍷 Hongos
- 🍷 Jícama, ñame
- 🍷 Lechuga (de todo tipo), espinaca, acelga, etc.
- 🍷 Nabo
- 🍷 Pepino (o pepinillos sin azúcar añadido)

- 🍷 Pimentón rojo
- 🍷 Pimentón verde
- 🍷 Pimiento o ají dulce
- 🍷 Puerro o ajo porro
- 🍷 Quingombó
- 🍷 Rábano
- 🍷 Radicchio y endivia
- 🍷 Repollo o col (o sauerkraut)
- 🍷 Repollo chino
- 🍷 Tallos de bambú
- 🍷 Tomate
- 🍷 Tomatillos
- 🍷 Vainitas, habichuelas o judías verdes
- 🍷 Zanahoria
- 🍷 Zapallo, alcayote o spaguetti squash

