

Tabla para remojar y germinar semillas, granos y legumbres.

Semillas	Temperatura del agua	Horas de remojo para consumo (sin germinar)	Horas de remojo para germinar
Frutos secos			
Almendras	fría - tibia	de 10 a 12	ND
Maní	fría - tibia	de 8 a 12	de 8 a 12
Nueces	fría - tibia	de 10 a 12	ND
Semillas			
Chia	fría	de 2 a 4	de 2 a 4
Fenogreco	tibia	de 6 a 8	de 6 a 8
Girasol	fría	de 6 a 8	de 4 a 6
Lino	fría	de 6 a 8	ND
Sésamo	fría	de 6 a 8	ND
Zapallo	fría	de 6 a 8	de 4 a 6
Granos			
Alfalfa	tibia	ND	de 6 a 8
Amaranto	tibia	de 36 a 48	de 3 a 5
Avena	tibia	de 36 a 48	ND
Arroz salvaje	tibia	96 (4 días)	de 10 a 12
Cebada	tibia	de 36 a 48	de 6 a 8
Centeno	tibia	de 36 a 48	de 6 a 10
Mijo	tibia	de 36 a 48	de 12 a 16
Sarraceno	fría	de 4 a 6	de 4 a 6
Quinoa	tibia	de 36 a 48	de 2 a 4
Trigo	tibia	de 36 a 48	de 6 a 10
Legumbres			
Aduki	tibia	ND	de 8 a 12
Arvejas	tibia	ND	de 12 a 14
Garbanzos	tibia	48-72	de 12 a 14
Lentejas	tibia	ND	de 8 a 12
Mungo	tibia	ND	de 8 a 12
ND: Algunas semillas solo deben consumirse germinadas (ej. lentejas) y otras no germinan sin su cáscara (ej. almendras).			