

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS

El listado de los alimentos permitidos solo contiene algunos ejemplos de lo que puedes consumir, pero no excluye otros vegetales y alimentos naturales sin procesar que quieras incluir.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
VEGETALES Y FRUTAS	
Espinaca Lechuga Arúgula / Rúcula Kale / Cole Rizada Espárragos Brócoli Pepino Zuchinni / Calabacín Berenjena Apio Cebolla Pimentón / Pimiento Zanahoria Papa Batata / Camote Yuca Plátano Champiñones Calabaza Remolacha Repollo Tomate Aguacate Todas las frutas y todos los vegetales	Todos los vegetales y frutas están permitidos.
PROTEÍNAS	
Huevos Carne de Res Pollo Pescados y comida de mar Cerdo Tocino Pavo	Carnes y/o embutidos procesado (salchichas, jamón, con azúcar añadido, carragenina, MSG o sulfitos)
GRASAS	
Aceite de oliva extra virgen Aceite de coco Ghee / Mantequilla clarificada Aguacate Almendras Pistachos	Aceite de Canola Aceite de Girasol Aceite Vegetal Quesos u otros productos lácteos



ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
GRASAS	
Semillas de girasol, de calabaza de cáñamo Nueces / marañón / macadamias Olivas	
BEBIDAS	
Agua Té (todos) Infusiones con frutas Leche de almendras Leche de coco Café Cacao **Recuerda: todas las bebidas sin azúcar ni endulzantes.	Leche de vaca Gaseosas Sodas y/o refrescos Bebidas energizantes Jugos de Frutas Smoothies Bebidas alcohólicas
CEREALES, GRANOS & LEGUMBRES	
Ningún cereal, grano o legumbre está permitido.	<u>Cereales, granos y legumbres incluyendo:</u> Arroz Quinoa Avena Frijoles Lentejas Garbanzos Maíz Trigo Maní Soya Edamame Tofu Arveja (Chícharos) Habas

