

LISTA ALIMENTOS NO APTOS

Azúcares

Aspartamo
Azúcar moreno
Azúcar refinado
Eritritol
Manitol
Panela
Sacarina
Sorbitol
Stevia
Sucralosa
Xilitol
Cacao

Cereales y pseudocereales

Amaranto
Arroz
Avena
Bulgar
Cebada
Centeno
Espelta
Farro
Kamut
Maíz
Mijo
Quinoa
Sorgo
Teff
Trigo
Trigo sarraceno

AINÉ*

Aspirina
Ibuprofeno
Naproxeno

*Antiinflamatorios no esteroideos

Aceites refinados

Aceite de girasol
Aceite de maíz
Margarina

Procesados

Ninguno

Alcohol

Ninguno

Huevo

Clara de huevo

Lácteos

Leche
Mantequilla
Nata
Queso
Yogurt

Espicias no aptas

Anís
Cardamomo
Cilantro en grano
Comino
Curry en polvo
Enebro
Fenogreco
Mostaza
Pimentón
Pimienta

Legumbres

Azuki
Cacahuetes
Garbanzos
Guisantes
Habas
Judías
Lentejas
Soja

Aditivos alimentarios

Emulsionantes
Espesantes
Goma guar
Goma xantana
Carragenato
Goma de celulosa
Lecitina de soja

...

Frutos secos y semillas

Almendras
Anacardos
Avellanas
Castañas
Chia
Lino
Nueces
Piñones
Pistachos
Semillas de amapola
Semillas de calabaza
Semillas de girasol

Solanáceas

Bayas de goji
Berenjena
Patata
Pimiento
Tomate



LISTA ALIMENTOS PERMITIDOS

Verduras

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Alcaparras
Apio
Berros
Boniato
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Canónigos
Cardo
Cebolla
Chirivía
Col
Coliflor
Colinabo
Endivias
Escarola
Espárragos
Espinacas
Jengibre
Grellos
Hinojo
Kale
Lechuga
Ñame
Nabo
Pepino
Puerro
Rábanos
Remolacha
Romanesco
Rúcula
Yuca
Zanahoria

Carnes

Caballo
Cerdo
Ciervo
Conejo
Cordero
Jabalí
Ternera
Vísceras

Pescado

Anchoas
Arenques
Bacalao
Caballa
Lubina
Merluza
Salmón
Sardinas
Trucha

Marisco

Almejas
Berberechos
Calamar
Cangrejo
Caracolas
Gambas
Langosta
Mejillones
Ostras
Pulpo
Sepia
Vieiras

Aves

Codorniz
Faisán
Oca
Pato
Pavo
Perdiz
Pollo

Fruta

Açaí
Albaricoque
Arándanos
Cerezas
Ciruelas
Frambuesas
Fresas
Grosellas
Lima
Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Melocotón
Melón
Moras
Nectarina
Naranja
Pera
Piña
Plátano
Sandía
Uva
Yuzu

Grasas Saludables

Aceite de coco
Aceite de oliva
Aguacate
Grasa de pato
Manteca
Olivas

Fermentados

Chucrut
Hortalizas
fermentadas
Kéfir de agua
kéfir de coco
Kombucha
Yogurt de coco



LISTA ALIMENTOS PERMITIDOS

Hierbas y especias

Albahaca
Azafrán
Canela
Cebollino
Cilantro
Cúrcuma
Curri (en hoja)
Eneldo
Estragón
Fenogreco
Jengibre
Hierba limón
Hinojo
Laurel
Lavanda
Manzanilla
Mejorana
Melissa
Menta
Orégano
Perejil
Perifollo
Romero
Sálvia
Té
Tomillo

Vinagres y condimentos

Aminos de coco
Sal del Himalaya
Sal marina
Vinagre balsámico
Vinagre de manzana

Derivados del coco

Aceite de coco
Aminos de coco
Coco fresco
Coco seco sin azúcar
Harina de coco
Leche de coco
Mantequilla de coco

Harinas

Almidón de tapioca
Arrurruz
Chufa
Yuca

Endulzantes

Azúcar de coco
Dátiles
Jarabe de arce
Miel cruda
Sirope de ágave

