

ALIMENTOS

Hablemos de comer sano





Copyright © 2021 Dani Giménez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o manera, incluida la fotocopia, grabación, o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin el consentimiento expreso del autor

Frutas

Permitidas

- *Albaricoque*
- *Pera*
- *Sandía*
- *Nectarina*
- *Piña Natural*
- *Manzana Verde*
- *Melón*
- *Fresas*
- *Frambuesas*
- *Arándanos*
- *Melocotón Natural*
- *Papaya*
- *Ciruelas*
- *Lima*
- *Limón*
- *Tomate*
- *Aguacates*
- *Nísperos*

Prohibidas

- *Bananas*
- *Uvas*
- *Mango*
- *Frutas en sirope*
- *Frutas no frescas*
- *Chirimoya*
- *Zumos*
- *Zumos Naturales*
- *Frutas Deshidratadas*

Frutos Secos

Permitidas

- *Almendras Crudas*
- *Piñones*
- *Nueces de California*

Prohibidas

- *Frutos asados*
- *Frutos secos con sal*
- *Frutos secos dulces*
- *Nueces de Macadamia*
- *Pistachos*
- *Cacahuetes*

Verduras

Permitidas

- *Calabaza*
- *Calabacín*
- *Puerro*
- *Apio*
- *Cebolla*
- *Zanahoria*
- *Repollo*
- *Kale*
- *Col China*
- *Alcachofas*
- *Pepino*
- *Lechuga*
- *Coles de Bruselas*
- *Judias Verdes*
- *Espinacas*
- *Acelgas*
- *Espárragos Verdes*
- *Espárragos Blancos*
- *Brócoli*
- *Coliflor*
- *Champiñones*
- *Especias*

Prohibidas

- *Patata*
- *Boniato*
- *Guisantes*
- *Maíz*

Lácteos

Permitidos

- *Queso Batido 0%*
- *Yogurt Desnatado sin Azúcar*
- *Leche de Cabra*
- *Queso de Untar 0%*
- *Yogurt Líquido sin Azúcar 0%*
- *Queso de Cabra 0%*

Prohibidas

- *Yogures con Azúcar*
- *Bebidas con base de Leche*
- *Zumos con Leche*
- *Nata*
- *Todos los quesos no mencionados*
- *Mantequilla*
- *Helados*
- *Leche Condensada*
- *Leche Evaporada*

Carnes

Permitidas

- *Pollo*
- *Pavo*
- *Lomo de Cerdo*
- *Cinta de Lomo*
- *Conejo*
- *Venado*
- *Solomillo de Ternera*
- *Filete de Ternera*

Prohibidas

- *Hígado*
- *Corazón*
- *Salchichas*
- *Visceras*
- *Carnes Grasas*

Pescados y Mariscos

Permitidos

- *Merluza*
- *Dorada*
- *Lubina*
- *Salmón*
- *Calamar*
- *Bonito del Norte*
- *Camarones*
- *Langosta*
- *Pulpo*
- *Anchoas*
- *Sardinas*

Prohibidos

- *Atún*
- *Almejas*
- *Crustáceos*
- *Moluscos*
- *Mejillones*
- *Tiburón*
- *Pez Espada*