

¿QUE COMO?

Lista de la Compra

No tienes que comprar todo lo que esta en esta listo. Está designado para darte opciones para que tu puedas elegir lo que prefieres.

Proteínas

2 - 4 porciones al día

- Ternera
- Cordero
- Bisonte
- Cabra
- Cerdo
- Ganso
- Oca
- Pavo
- Pollo
- Salmon
- Anchoas
- Elgefino
- Merluza
- Dorada
- Caballa
- Bacalao
- Cangrejo (real y fresco)
- Langosta
- Mejillones
- Ostras
- Langostinos
- Rodaballo
- Perca
- Trucha
- Estos son especialmente buenos, pero cualquier pescado de menos de 30 cm largo (mas o menos) fresco estará bien.
- Hígado
- Riñones
- Corazon
- Lengua
- Tuétano
- Mollejas

En Moderación

- Bacon
- Tempeh
- Carne en conserva o seca

- Judías o legumbres hechas en agua o germinado
- Frutos Secos crudos
- Mantequilla de frutos secos crudes

Evitar

Huevos de campo *

Queso crudo de vacas organico **

Cottage cheese?? **

Productos lactosas

Quesos processados

Carne processados

Polvo de proteínas

Polvo de verduras

Polvo do Soya

Tofu

Frutos secos cocidos

Mantequilla de frutos secos cocidos

Judias y legumbres en lata

*Mucha gente es intolerante al huevo. Si sabes que sin puedes comerlo entonces puede ser una de tus 2 - 4 porciones al día.

** Evitar si eres intolerante a la lactosa, si no puede ser en moderación.

Aceites y Grasas

2 - 5 porciones al día

- Aceite de Oliva Extra Virgin
- Aceite de Aguacate
- Aceite de Macadâmia
- Mantequilla (Criada solo con pasto)
- Mantequilla Clarificada
- Aceite do Coco
- Leche de Coco
- Crema de Coco
- Aceite MCT
- Manteca de Cacao
- Grasa de animal criado en aire libre
- Aceite de hígado de bacalao puro o de Krill

En Moderación

- Frutos secos crudos (con el excepción de cacahuetes y anacardos)
- Semillas crudas
- Mantequilla de frutos secos crudos
- Aceite de Lino
- Helado de coco (ver las recetas)
- Chocolate > 85% Cacao

Evitar

- Frutos secos tostadas
- Semillas tostadas
- Mantequilla de cacahuete
- Mantequilla normal
- Carne que no es ecologico/organico
- Margarine
- Cualquier condimento "spreadable"
- Pescado criado
- Salsas para ensalada
- Aceite de girasol
- Aceite de canola
- Aceite de cottonseed
- Soja
- Helados
- Chocolate < 85% Cacao

Verduras

2 - 25! porciones al día

- Espinacas
- Broccoli
- Lechuga
- Ensalada Fresco
- Col
- Bok Choy
- Col de Bruselas
- Acelgas
- Kale
- Algas
- Apio
- Pepino
- Rábano
- Hinojo
- Coliflor
- espárragos
- Sauerkraut
- Alcachofas
- Aceitunas
- Zanahoria
- Hierbas verdes (todas)

En Moderación:

- Zanahoria
- Remolacha
- Guisantes
- Calabaza

- Boniato
- Yuca
- Platano Macho
- Arroz*

* Mejor si no tomas ningún tipo de cereal pero mucha gente pueden tolerar arroz alguna vez a la semana.

Evitar:

Verduras en lata

Maíz

Maíz dulce

Soja

Patata*

Tomate*

Pimienta*

Ajo*

Cebolla*

Berenjena*

* Evitar si tienes un condiciona autoinmunes o intolerancia de la familia "Solanaceas." Si no, tómalo con moderación.

Legumbres

1 - 2 porciones al semana

Solo cuando están cocidos en un olla a presión (para quitar los lectinas)

- Lentejas
- Garbanzos

En Moderación

- Garbanzos mojados
- Lentejas mojadas
- Judías mojadas

Evitar:

- Garbanzos en lata
- Lentejas en lata
- Judías en lata
- Cacahuetes

Frutas

- Limones
- Bayas
- Limas

En Moderación:

- Manzana
- Albaricoque
- Platano
- Cereza
- Cantaloup
- Pomelo
- Kiwi
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Melocotón
- Pera
- Piña
- Ciruela
- Sandia
- Uva
- Dátiles
- Hijos

Evitar:

- Fruta en lata
- Syrope de fruta
- Dulces de fruta
- Fruta seca
- Zumo de fruta

Lactosa

Super facil, no comemos! Con el excepción de mantequilla/mantequilla clarificada - grass fed.

Harinas

1- 2 porciones al semana

- Harina de coco
- Harina de frutas secos crudo

En Moderación:

- Harina de garbanzos
- Harina de tapioca
- Harina de arroz
- Harina de lenteja

- Harina de judía

Evitar:

- Harina de cualquier cereal

Especias y potenciados del sabor

Como quieras

Las hierbas frescas son mejores que las secas.

- Vinagre de manzana
- Sal del Himalaya
- Sal de mar (de alta calidad)
- Jengibre
- Perejil
- Cilantro
- Oregano
- Curcuma
- Romero
- Lavanda
- Tomillo
- Salvia
- Canela
- Clavos
- Pimienta de Jamaica

En Moderación

- Sal normal
- Pimentón
- Pimienta negra

Evitar:

- Acesulfame
- Sucanat
- Truvia
- MSG
- Salsa de soya
- Brewer's Yeast

Edulcorantes (opcional y siempre en moderación)

1 - 2 veces al día

- Stevia
- Erythritol/Xylitol (de árbol)

En Moderación:

- Miel (crudo, de bien calidad)
- Miel de Maple
- Edulcorantes de fruta naturales
- Melaza

Evitar:

- Azúcar
- Dulces
- Fructosa
- Miel normal
- Jarabe de agave
- Aspartame
- Sucralose
- Cweet
- Neotame

Bebidas Calientes

Cuanto quieres

- Infusiones

En Moderación:

- Cafe puro
- Tea negro
- Cacao

Evitar:

- Cafe comercial pre mezclado
- Cafe instantaneo
- Bebidas de cereales
- Cola Cao

EVITAR SIEMPRE:

- Legumbres en lata
- Algo con trigo
- Maíz
- Frutos secos y semillas tostadas
- Judias de habas
- Soja
- Galletas
- Pan o cualquier cosa parecida

- Cereales

Muchas veces en los ingredientes usan palabras que son palabras código para gluten, evitar siempre las siguientes:

- Avena sativa
- Barley enzymes, extract or syrup
- Cyclodextrin
- Dextrin
- Fermented grain extract
- Hordeum distichon
- Hordeum vulgare
- Hydrolysate
- Hydrolysed malt extract Hydrolysed vegetable protein
- Maltose
- Maltodextrin
- Oat fiber
- Samino peptide complex
- Secale cereale
- Triticum aestivum
- Triticum vulgare
- Tocopherol
- Yeast extract
- Natural flavouring
- Brown rice syrup (muchas veces tiene barley)
- Modified food starch
- Hydrolysed vegetable protein (HVP)
- Hydrolysed soy protein
- Spices
- Caramel colour

Muchos de estas comidas llevan gluten:

- Sopas
- Salsas
- Patatas fritos
- Quesos procesados
- Mayonesa
- Ketchup
- Vinagre (de Manzana está bien)
- Salsa de soja y Teriyaki
- Salsa de ensaladas
- Tabbouleh
- Salschitas
- Leche desecada o deshidratada
- Leche de sabores
- Judías en lata
- Comida con migas de pan(crutones)
- Muchos de los postres
- Perritos calientes
- Helados

- Cerveza
- Baritas de energía
- Bebida calientes instantáneas
- Café y tea con sabores añadidos
- Queso azul
- Vodka
- Albondigas
- Obleas de comunión
- Hamburguesa vegetal
- Frutos secos tostados
- Avena

Evita todo las formas de cereal incluyendo:

- Cebada
- Alforfón
- Trigo Vulgar
- Avena
- Centeno
- Seitan
- Trigo (todas formas)
- Couscous
- Trigo Candeal
- Espelta
- Quinoa

Esta lista no es exhaustivo! Si se parece a un cereal, probablemente ¡¡es un cereal!!