

# ¿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!!