

GENERAL.

Puedes ajustar a tu gusto la pauta semanal propuesta reemplazando por alimentos del mismo grupo.

HIDRATOS DE CARBONO

Cereales con gluten

- Kamut
- Espelta
- Centeno
- Cuscús
- Avena
- Mijo
- Cebada

Cereales sin gluten

- Arroz integral
- Mijo
- Polenta
- Maíz
- Amaranto
- Trigo sarraceno*
- Quinoa*

Tubérculos

- Patata, batata, boniato
- Chirivía
- Cúrcuma
- Chufa
- Jengibre
- Rábano blanco

- Maca
- Nabo
- Ñame
- Remolacha
- Yuca
- Wasabi

* *Pseudocereales*

FRUTAS

Con menos de 7g de azúcar

- Aguacate
- Coco
- Pomelo
- Limón
- Fresas
- Frambuesas
- Moras
- Bayas

Entre 7g y 15g de azúcar

- | | |
|----------------|----------------------|
| • Ciruelas | • Caqui |
| • Kiwi | • Higos |
| • Granada | • Nectarina |
| • Manzana | • Melón |
| • Melocotón | • Pera |
| • Naranja | • Mandarina |
| • Albaricoques | • Fruta de la pasión |
| • Cantalupo | • Sandía |
| • Cerezas | • Papaya |

Con más de 15g de azúcar

- Plátano
- Uvas
- Mango
- Lichis

PROTEÍNA ANIMAL

Pescado blanco

- Abadejo
- Acedia
- Bacaladilla
- Bacalao
- Breca
- Cabracho
- Cazón
- Dorada
- Rodaballo
- Faneca
- Fletán
- Lenguado
- Merluza
- Mero
- Platija
- Pescadilla
- Rape
- Raya

Pescado azul

- Anchoa
- Anguila
- Arenque
- Atún
- Bonito
- Caballa
- Emperador
- Jurel
- Salmón
- Sardinas

Carne blanca

- Pollo
- Conejo
- Cordero
- Cerdo
- Pavo

Carne roja

- Ternera
- Vaca
- Caballo
- Buey
- Pato

HUEVO: elige siempre huevos de código 0 (eco) o de código 1 (camperos)

Para dietas vegetarianas sustituir la proteína animal por proteína vegetal del tipo:

- Champiñones
- Lentejas
- Tofu
- Seitan*
- Heura*

*Estos dos alimentos pueden ser inflamatorios por lo que es importante controlar su ingesta.