

LISTA DE ALIMENTOS LIBRES



Come de la siguiente lista de alimentos la cantidad que desees para evitar antojos, ansiedad o hambre.

Verduras:

- Acelgas
- Alcachofas
- Apio
- Bok Choy
- Berro
- Brocoli
- Brotos de bambú
- Brotos de Soja (cocidos o enlatados)
- Calabacín
- Cebollines
- Chucrut
- Col rizada/ Berza (Kale)
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Colinabo
- Endibia
- Espárragos
- Espinacas
- Hongos
- Hojas de mostaza
- Lechuga Bibb
- Lechuga Romana
- Mostaza amarilla
- Nopales
- Pepinos
- Pimientos Morrones (rojo, verde, amarillo y naranja)
- Rábanos
- Repollo (rojo y verde)

Condimentos:

Cebolla (excepto cebolla dulce), Ajo, Chile fresco, seco o en polvo, Hierbas (cilantro, perejil, etc)

Especias naturales:

Cualquier especie fresca o seca como comino, oregano, canela, clavo, etc

Edulcorantes:

Stevia, Monk Fruit, o Erythritol

Bebidas:

Te de Hierbas sin Cafeina, Agua Mineral, Agua con Limon (Todo sin azucar o endulzado con stevia, monk fruit o erythritol)

Otros:

- Caldo de Huesos con sal marina o sal rosada del Himalaya
- Gelatina endulzada solamente con Stevia, Monk Fruit o Erythritol (asegurarse que no tenga ningun otro tipo de edulcorante)