

Que Comer y Que No Comer

Comidas para incluir en su dieta durante el ayuno...

Todas las frutas:

Estas pueden ser frescas, congeladas, secas, en jugo o de bote (tenga cuidado que no añaden/contenga azúcar)

Manzanas	Chabacano	Aguacates	Plátanos
Bayas	Zarzamoras	Ciruelos	Boysenberries
Breadfruit	Cantalupo	Cerezas	Coco
Arándano	Dátiles	Higos	Toronja
Uvas	Granadas	Guayabas	Melón blanco
Kiwi	Limonas	Limas	Mangos
Melón	Moras	Nectarina	Aceitunas
Naranjas	Papayas	Duraznos	Peras
Piñas	Ciruela	Ciruela pasa	Pasas
Frambuesas	Fresas	Tangelos	Mandarinas
Sandia			

Vegetables:

Estas pueden ser frescas, congeladas, secas, en jugo o de bote (tenga cuidado con el contenido de sal.)

Alcachofas	Esparrago	Betabel	Brócoli
Brotes de Bruselas	Repollo	Zanahoria	Coliflor
Apio	Chile	Collard greens	Maíz
Pepino	Berenjena	Ajo	Ginger root
Col rizada	Puerro	Lechuga	Champion
Mustard greens	Quingombó (Okra)	Cebolla	Perejil
Pimentón	Papas	Rábanos	Espinacas
Vástagos (Sprouts)	Calabazas	Camote	Tomate
Nabos	Berro	Camote amarillo	Calabacín

Legumbres:

Frijol seco	Frijol negro	Frijol pinto	Chicharo
Lentejas	Chicharo negro	Ejote	Chícharo
verde	Frijol	Cacahuates (<i>incluye mantequilla natural de cacahuete</i>)	

Semillas:

Toda clase de nuez (cruda o sin sal)

Toda clase de nuez	Vástago	Linaza molida	Anacardos
Nueces	Girasol (Semilla)	Ajonjolí	Almendras
Mantequilla Natural de Almendra			

Trigo de grano entero:

Trigo	Avena maíz	Arroz integral	Arroz integral
Avena (no instantánea)	Pasta de trigo	Tortillas de trigo	Palomitas de maíz
Mijo (Millet)	Cebada	Quinoa	Sémola de maíz

Líquidos:

Agua (destilada, o filtrada)	Té de hierbas (que no contenga cafeína)
Jugos 100% de Fruta/Vegetal (sin azúcar)	Leche de Soya sin azúcar
Leche de Almendra sin azúcar	

Otros:

Tofú	Productos de Soya	Hierbas	Pequeñas cantidades de Miel
Pequeñas cantidades de Sal del Mar			
Pequeñas cantidades de Pan de Ezequiel	Pequeñas cantidades de aceite de Olivo		
Especies (lea la etiqueta para asegurarse que no contenga preservativos)			

Comidas que debe de evitar en este Ayuno

Todos los productos de animal tal como carne, volatería (aves, pollo), pescado			
Arroz blanco	Pan blanco	Toda comida frita	Cafeina
Café (inclusive descafeinado porque contiene pequeñas cantidades de cafeína)			
Bebidas carbonatadas	Bebidas de energía	Comidas que contengan preservativos, aditivos	
Comidas refinadas	Comidas procesadas	Alimentos aditivos	Azúcar refinada
Sustitutos de azúcar	Azúcar cruda	Melaza	Jugo de bote
Harina blanca	Margarina	Manteca	
Productos que contengan altos niveles de manteca		Mantequilla	
Todo pan con levadura	Horneados	Productos de leche	Crema
Leche	Queso	Huevos	Alcohol
Yogurt	Mayonesa		