

VEGETALES	FRUTAS	GRANOS Y CEREAL	CONDIMENTOS	PROTEÍNA	VERDURAS Y TUBÉRCULOS	GRASAS	CHARCUTERÍA	OTROS
Acelga	<b>Arándanos</b>	Arroz	Ajo en polvo	Bistec de carne	Batata	Aceite de oliva*	Jamón de pavo	<del>Azúcar</del>
Ajo	<b>Gambur</b>	Arvejas	Albahaca	Camarones	<del>Queso</del>	Aceite de coco*	Jamón serrano	Café
Ají	<b>Gereza</b>	Avena	Canela	Moluscos	<b>Papa</b>	Aguacate*	Queso Blanco**	Edulcorantes
Alcachofa	<b>Grosella</b>	<del>Caraotas Negras</del>	Comino	Carne Molida	<del>Plátanos</del>	Chía*	Queso de Cabra**	naturales (Stevia y
Apio	<b>Giruolas</b>	<del>Caraotas Rojas</del>	Curry	Chuleta de cerdo	<del>Yuca</del>	Coco*	Queso cottage**	monkfruit)
Auyama*	<b>Durazno y melocotón</b>	<del>Cebada</del>	Cúrcuma	Pescado	<del>Ñame</del>	Frutos secos* (maní,	Queso mozzarella**	Gelatina sin azúcar
Brócoli**	<b>Frambuesas</b>	<del>Cereal</del>	Jengibre	Huevos	<del>Gasabe</del>	almendras,	Queso parmesano	Mostaza
Calabacín	<b>Fresas</b>	<del>Gotufas</del>	Laurel en Hojas	Hígado		nueces, merey,	Chorizo*	Té
Cebolla**	<b>Granada</b>	<del>Fajitas</del>	Nuez Mozcada	<del>Leche</del>		pistacho)	Salchichón*	Vinagre
Cebollín	<b>Guanábana</b>	<del>Galleta de soda</del>	Orégano	Cerdo		Mantequilla de maní*	Queso edam	
Champiñones	<b>Kiwi</b>	<del>Garbanzos</del>	Paprika	Pechuga de pollo		Linaza*	Queso parmesano	
Coliflor	<b>Limón</b>	<del>Harina de Maíz</del>	Perejil	Muslo de pollo		Ghee*	Longaniza	
Coles de bruselas**	<b>Lulo</b>	<del>Harina de Trigo</del>	Cilantro	Yogurt griego		Tocineta/bacon*	Queso manchego	
Espinacas	<b>Mangos</b>	<del>Lenteja</del>	Pimienta	Kefir		Aceitunas*		
Espárragos**	<b>Manzana</b>	<del>Maíz</del>	Sal	Órganos/vísceras		Crema de leche*		
Lechuga**	<b>Melón</b>	<del>Pan</del>	Tomillo	Ternera		Chocolate negro*		
Palmito	<b>Mora</b>	<del>Pasta</del>	Romero	Chicharrón*		Mantequilla**		
Perejil	<b>Naranja</b>			Atún en agua		Margarina*		
Cilantro	<b>Papaya/lechosa</b>			Costillas de cerdo				
Pimentón**	<b>Parehita</b>			Cordero				
Remolacha*	<b>Pasas</b>			Entrecot				
Repollo	<b>Peras</b>			Jurel				
Tomate	<b>Piña</b>							
Tomate de árbol	<b>Sandía/patilla</b>							
Vainitas	<b>Toronja</b>							
Zanahorias*	<b>Uva</b>							

\* Cuidar las porciones con estos alimentos

\*\* Evitar si hay intolerancia o alergia a estos alimentos