

# GUIA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

---



# GUIA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

---

## ADOÇANTES NATURAIS

- ERITRITOL
- STÉVIA
- XILITOL

## ÓLEOS E GORDURAS

- AZEITE DE OLIVA (EXTRAVIRGEM)
- BANHA ANIMAL (EX.: PORCO)
- GORDURA DE PALMA
- MANTEIGA GHEE
- MAIONESE CASEIRA (C/ AZEITE OLIVA)
- ÓLEO DE COCO
- ÓLEO DE PEIXE

## LEITES VEGETAIS

- LEITE DE AMÊNDOAS
- LEITE DE CASTANHAS
- LEITE DE COCO

## PROTEÍNAS

- BOVINAS
- CAMARÃO
- DE AVES
- DE PEIXES
- FRUTOS DO MAR
- LINGUIÇAS
- OVOS (AVESTRUZ, CODORNA, GALINHA, PATA)
- SUÍNAS (INCLUSIVE BACON SEM DEFUMAR E TORRESMO)

# GUIA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

---

## VERDURAS E LEGUMES

- ABÓBORA
- ABOBRINHA
- ACELGA
- AGRIÃO
- AIPO
- ALCACHOFRA
- ALFACE
- ALHO
- ASPARGOS
- BERINJELA
- BRÓCOLIS
- CEBOLA
- COUVE / COUVE MANTEIGA
- COUVE-FLOR
- COGUMELOS
- CHUCHU
- ENDÍVIA
- ESCAROLA
- ESPINAFRE
- MORANGA
- PALMITO
- PEPINO
- PIMENTÃO
- QUIABO
- RABANETE
- REPOLHO
- RÚCULA
- SALSÃO

## FRUTAS

- ABACATE
- AZEITONA
- COCO
- FRUTAS VERMELHAS
- GORJI BERRY
- LIMÃO
- MIRTILO
- MORANGO
- TOMATE

## COCO E DERIVADOS

- CREME DE COCO
- FARINHA DE COCO
- LEITE DE COCO
- MANTEIGA DE COCO
- ÓLEO DE COCO
- POLPA (CASTANHA)

## BEBIDAS SEM ADOÇANTE OU AÇÚCAR

- ÁGUA
- ÁGUA COM GÁS
- ÁGUA COM LIMÃO ESPREMIDO
- CAFÉ PRETO (MODERADO)
- CHÁS/ CHÁS DE SAQUINHO
- SUCO DETOX SEM FRUTAS

# GUIA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

---

## FARINHAS E PÓS

- AMÊNDOAS
- CACAU EM PÓ (S/ AÇUCAR)
- CASTANHAS
  - COCO
- LINHAÇA

## OLEAGINOSAS

- AMÊNDOAS
- CASTANHA DE CAJU
- CASTANHA DO PARÁ
  - NOZES

## GRÃOS E SEMENTES

- ABÓBORA
- AMARANTO
  - CHIA
- GERGILIM
- GIRASSOL
- GRÃO-DE-BICO
  - LINHAÇA

## TEMPEROS E MOLHOS

- AÇAFRÃO DA TERRA
  - ALECRIM
  - CANELA
- CEBOLINHA
- COENTRO
- COLORAU
- COMINHO
- CRAVO DA ÍNDIA
  - CÚRCUMA
- ERVA DOCE
- ERVAS FINAS
  - GENBIBRE
  - HORTELÃ
  - MANJERICÃO
- MOSTARDA (S/ AÇUCAR)
  - NOZ MOSCADA
  - ORÉGANO
- PIMENTA CAIENA E DEDO-DE-MOÇA
- PIMENTA-DO-REINO OU PRETA
  - SAL
- SALSINHA
- TOMILHO
- VINAGRE DE MAÇA E BALSÂMICO

IMPORTANTE: Prefira alimentos fresco e orgânicos. Mas se você não encontrar, pode consumir industrializados de marcas mais saudáveis que você encontrar.