

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.