

TABLA DE ALIMENTOS




ALIMENTO	 PERMITIDOS	 MODERADOS	 DESACONSEJADOS
CARNES Y PESCADO	Pollo y pavo sin aves de caza. Pescado blanco y pescado azul	Ternera, cordero, buey, caballo (rechazando la grasa visible). Mariscos, crustáceos y moluscos	Carne grasas, Charcutería (chorizo, salchichón sobrasada...), oca, pato. Vísceras (riñones, sesos, hígado...)
HUEVOS	Tortillas, huevo duro, pasado por agua	Huevo frito con poco aceite	Huevo frito
PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche y yogur desnatada, quesos sin grasa (frescos 0%)	Leche semidesnatada. Quesos bajos en grasa	Leche y derivados lácteos enteros, nata y crema de leche. Postres (con leche entera, nata, crema de leche, grasas animales o completamente hidrogenadas, yema de huevo, chocolate o manteca de cerdo) helados
LEGUMBRES	Lentejas, garbanzos, tofu, judías blancas		Leguminosas preparadas con grasa animal
FRUTOS SECOS	Almendras, nueces, avellanas		Frutos secos salados
CEREALES	Pasta, arroz, pan, harinas, cereales desayuno... (Integrales)	Bizcocho o madalenas caseras elaboradas con aceite de oliva	Bollería industrial, cereales de desayuno con azúcar o chocolate, etc.
VERDURAS	Todas		Verdura preparada con mantequilla o crema de leche, rebizadas...

TABLA DE ALIMENTOS

ALIMENTO	✓ PERMITIDOS	! MODERADOS	⊘ DESACONSEJADOS
FRUTAS	Todas		Azucaradas
BEBIDAS	Infusiones sin azúcar	Café y te suaves	Refrescos, bebidas alcohólicas
CONDIMENTOS	Espicias, hierbas aromáticas, ajo. Todo tipo de condimentos que no contengan grasas		Condimentos preparados a base de ingredientes desaconsejados.
VARIOS	Cualquier sopa realizada con caldos sin grasa (vegetales)		Salsas preparadas. Sopas en lata, sopas a la crema, sopas con productos de leche entera y sopas de sobre con grasas animales