

FRUTAS	VEGETALES	PROTEÍNAS	FRUTOS SECOS
<p><b>3 x día</b></p> <p>Como colación o en el desayuno. Frutillas: podés comerla cuando quieras en la cantidad indicada.</p>	<p><b>5 variedades x día</b></p> <p>IMPORTANTE: + de 3 variedades juntas en una comida.</p>	<p><b>Sin restricciones (según tolerancia).</b> Se pueden repetir las porciones a lo largo del día.</p>	<p><b>3 porciones x día</b></p> <p>Remojarlas x 8h para mejorar su digestibilidad (OPCIONAL)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananá (fresco, no en lata) = 1 taza.</li> <li>• Arándanos frescos (no pasas) = 40 grs. al día o 1/4 de taza <b>(X)</b></li> <li>• Banana (no madura) = 1 pequeña</li> <li>• Coco fresco = 2/3 de taza</li> <li>• Coco rallado = 1/2 taza <b>(X)</b></li> <li>• Frambuesas = 30 unidades.</li> <li>• Frutillas = 10 unidades.</li> <li>• Kiwis = 2</li> <li>• Mna</li> <li>• Limón = 1/2 vaso de jugo o 1 entero.</li> <li>• Mandarina = 1</li> <li>• Mermelada de frutas permitidas en el plan endulzada con Stevia o mosto de uva. Preferentemente de frutilla (Marcas sugeridas: La Tranquilina, Cuarto Creciente, Las Quinas, Cuyen)</li> <li>• Naranja = 1</li> <li>• Ralladura de cítricos = 50 grs.</li> <li>• Uvas (cualquier variedad) = 1 taza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelga cocida y triturada = 1/2 taza</li> <li>• Achicoria = 1/2 taza</li> <li>• Algas Nori, 4 hojas</li> <li>• Arvejas (sólo en lata) = 1/4 de taza <b>(X)</b></li> <li>• Batata = 1/2 unidad <b>(X)</b></li> <li>• Berenjena = 1 taza <b>(X)</b></li> <li>• Bok Choy = 1 taza <b>(X)</b></li> <li>• Brócoli entero (cabeza y tallo) = 3/4 taza <b>(X)</b></li> <li>• Brotes de soja = 1 taza</li> <li>• Chauchas = 1 taza</li> <li>• Choclo = 1/2 unidad <b>(X)</b></li> <li>• Corazón de alcauciles en lata = 1/2 taza</li> <li>• Endivia = 1 entera</li> <li>• Espinaca cocida y triturada = 1/2 taza</li> <li>• Hongos champiñón (sólo en lata), hongos de pino o gírgolas disecadas = 1/2 taza <b>(X)</b></li> <li>• Jengibre = 1 cucharadita</li> <li>• Kale crudo o cocido = 1 taza</li> <li>• Lentejas (sólo en lata) = 1/2 lata <b>(X)</b></li> <li>• Maíz baby en lata = 1 taza</li> <li>• Morón rojo = 1 taza</li> <li>• Palmitos en lata = 1 taza</li> <li>• Papa cocida con o sin máscara = 1/2 unidad en el almuerzo y 1/2 unidad en la cena <b>(X)</b></li> <li>• Pepino = 1 unidad</li> <li>• Repollo blanco o colorado = 3/4 de taza <b>(X)</b></li> <li>• Rúcula cruda = 2 tazas</li> <li>• Tomate cherry = 5 unidades (PELADO OPCIONAL)</li> <li>• Tomate = 1 unidad (PELADO OPCIONAL) NO TOMATE PERITA.</li> <li>• Zanahoria cruda o cocida = hasta 3 unidades por día. No comerlas todas juntas</li> <li>• Zapallito de tronco = 1 taza</li> <li>• Zapallo cabutia = 1 taza (PREFERENTEMENTE o cualquier otro. NO ZAPALLO ANCO).</li> <li>• Zucchini = 1/3 de taza <b>(X)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de hueso, pollo o carne casero = 1 taza.</li> <li>• Claras de huevo = 3.</li> <li>• Jamón cocido SIN T.A.C.C (no importa si tiene azúcar es infimo) = 2 fetas (Ej: Bocatti, Cagnoli, El Bierzo, Cabaña Argentina, La Rotonda, Roggiano).</li> <li>• Mariscos = 6 langostinos o 8 mejillones, 2 calamares, 6 camarones o 6 langostinos.</li> <li>• Pescado fresco a elección = 2 filetes.</li> <li>• Pescado enlatado a elección = 1 envase (atún, jurel, sardinas, caballa). Consumir sardinas en caso de necesitar aporte de calcio.</li> <li>• Pollo = 1 presa.</li> <li>• Tofu = 150 grs. (marca sugerida: Soyana).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Almendras = 8 por día/15 grs. <b>(X)</b></li> <li>• Castañas de cajú = hasta 8 por día/ 15 grs.</li> <li>• Castañas = 20 unidades hervidas al día.</li> <li>• Maní tostado = 30 por día <b>(X)</b></li> <li>• Nueces chandler o pecan = 8 mitades/ 30 grs.</li> <li>• Semillas de girasol peladas = 1 cucharada sopera al ras/ 10 grs.</li> <li>• Semillas de sésamo blancas o integrales = 1 cda. sopera al ras/ 15 grs.</li> <li>• Semillas de zapallo = 1 cucharada sopera/15 grs.</li> </ul> <p><b>Semillas:</b> Remojar por 10 minutos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semillas de lino = 1 cda. sopera al ras/15 grs. <b>(X)</b></li> <li>• Semillas de chía = 1 cda. sopera al ras/15 grs.</li> </ul> <p><b>No hace falta remojar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coco rallado = 1/2 taza por día <b>(X)</b></li> <li>• Pasas de uva = 1/2 cucharada sopera máximo <b>(X)</b></li> </ul> <p>Importante: que no tenga agregado de azúcar.</p>



## BEBIDAS VEGETALES/ TÉS/INFUSIONES

Máximo 4 tazas x día.  
No repetir la infusión o bebida en el día.

- Almendras, 1 taza por día. Marca autorizada: Cocoon verde, Amande.
- Arroz, 1 taza por día.
- Coco, 2/3 taza por día
- Leche de coco en polvo sin T.A.C.C., 20 grs./ 2 cucharadas soperas.
- Nueces, 1 taza por día.
- Chai (sólo mezcla de especias PERMITIDAS, sin té negro)
- Cascarilla de cacao
- Jengibre
- MACACO, un clásico de B15®. Mate de coco con el agregado de unas cucharadas de cascarillas de cacao.
- MATECO (coco rallado y agua) Máximo 1 lt. diario repartido en dos cebadas de 1/2 lt. cada una.
- MATECO VERDE: otro clásico de B15®. Es el mate de coco con el agregado de una cucharadita de orégano y otra de té verde.
- Menta (recomendado como antiespasmódico)
- Orégano
- Regaliz
- Rooibos
- Té blanco
- Té diente de león (con precaución si tenes presión baja)
- Té de Valeriana (para insomnio y ansiedad)
- Té verde (con precaución si hay reflujo o gastritis)
- Tomillo (para la acidéz)
- Castaña de caju 1 taza
- Quinoa 1 taza

## BEBIDAS

- Agua mineral o de filtro (sin restricciones)
- Jugo de zanahoria: (máximo 2 vasos x día, aun si comiste 2 zanahorias por día).
- Agua de jengibre (máximo 1 vaso por día).
- Jugo de limón (máx. 1/2 vaso por día).

## INGREDIENTES VARIOS

Con restricciones

- Agar-agar
- Esencia de vainilla, 1/2 cucharadita.
- Jugo de limón, 1/2 taza por día.
- Mostaza, 1 cucharada sopera
- Polvo de hornear sin T.A.C.C. (se puede reemplazar por bicarbonato de sodio)
- Salsa de soja (SIN azúcar. Ej: salsa de soja Vanoli o Best), 1 cucharadita por día.
- STEVIA LIQUIDA (Dulri, Jual) O CASERA
- Vinagre de manzana, 3 cucharaditas de té al día.



### ESPECIAS

Sin restricciones (según tolerancia).

- Albahaca
- Canela
- Cilantro
- Clavo de olor
- Cúrcuma
- Comino
- Jengibre
- Orégano
- Perejil
- Pimienta
- Romero
- Salvia
- Sal
- Tomillo

### GRASAS

Sin restricciones (según tolerancia).

- Aceite de Coco uso gastronómico = 2 cucharadas.
- Aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- Aceitunas verdes o negras = 20
- Cacao amargo = 15 grs./1 cucharada soperas.
- Pasta de maní (SIN azúcar) = 1 cucharada por día (X).
- Manteca clarificada Ghee = 1 cucharada por día.
- Untable de semillas: almendras, nuez, girasol o castañas de caju = 2 cucharadas

### CEREALES SIN TACC

3 variedades x día. Elegir una sola variedad por comida.

- Arroz integral o cualquier variedad de arroz = 1 taza y 1/2 de alimento cocido.
- Maíz blanco = 1/2 taza cocida o 100 grs.
- Mijo, 30 grs./ 1 taza de alimento cocido o 120 grs.
- Pochoclo (maíz pisingallo) = 3 tazas (cocido)
- Quinoa roja, negra o blanca = 1 y 1/2 taza de alimento cocido o 120 grs.
- Sorgo = 2/3 de taza de alimento cocido.
- Trigo Sarraceno = 1/8 de taza (X).

### HARINAS SIN TACC

4 porciones al día

**Nota:** si cocinás un panificado (ej: budín), la porción máxima son 4 rodajas diarias repartidas en dos comidas (ej: desayuno y merienda).

- Copos de arroz inflado (SIN T.A.C.C., SIN azúcar) = 1/4 de taza /30 grs. (X)
- Fideos de maíz o arroz = 1 taza por día (en cocido).
- Flakes de sarraceno (Ej: marca Olienka) = 1/2 taza (X)
- Galletas de arroz (SIN leche, ni azúcar) = 34 grs. por día o 4 unidades de las grandes (preferentemente integral).
- Galletas de harina de maíz (Salmas) = 4 diarias.
- Harina de almendras, 1/4 de taza/ 24 grs.(X)
- Harina de arroz = 2/3 de taza o 100 grs. (preferentemente integral).
- Harina de quinoa = 2/3 de taza/120 grs.
- Harina de maíz = 2/3 de taza.
- Harina de maíz blanco pre cocido para arepas (Marca: Morixe, Pan) = 2/3 taza.
- Harina de mijo = 2/3 de taza/120 grs.
- Harina de sorgo = 2/3 de taza o 100 grs.
- Harina Teff = 2/3 de taza/ 100 grs.
- Harina de trigo sarraceno = 2/3 de taza (X)
- Fécula de maíz (maicena) = 2/3 de taza/ 100 grs.
- Polenta = 1 taza (en cocido).