

Dieta disociada: Grupos de alimentos

- **1 - Frutas ácidas.** Tomate. Cítricos: naranja, limón, mandarina, pomelo, lima.
- **2 - Frutas semiácidas.** Manzana, pera, kiwi, fresa, albaricoque, cereza, higo, melocotón, piña, sandía, uva.
- **3 - Frutas dulces.** Ciruela, pasa, dátil, higo seco, orejones, uva pasa.
- **4 - Frutos oleaginosos.** Aceite, aceituna, aguacate, almendra, coco, manteca de cacahuete, nuez, piñón, pistacho, sésamo, anacardo, pipas de calabaza.
- **5 - Cereales.** Pan (de cualquier tipo). Arroz, trigo y derivados (harinas, copos, pastas), maíz y derivados (tapioca, gofio canario, palomitas), avena, mijo, centeno.
- **6 - Legumbres y germinados.** Garbanzo, guisante, haba, judía, lenteja, soja. Cacahuete. Brotes de alfalfa y otros, altramuces.
- **7 - Hortalizas.** Alcachofa, berenjena, calabaza, calabacín, judía tierna, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, zanahoria.
- **8 - Feculosas.** Boniato, castaña, patata, plátano, zanahoria cocida.
- **9 - Verduras y algas.** Acelga, apio, berro, brécol, coles, coliflor, endivia, escarola, espárrago, espinaca, lechuga. Champiñones y setas. Agar-agar, mori.
- **10 - Ajos y cebollas.** Incluidos los ajos y cebollas tiernos.
- **11 - Huevos.** De gallina, pato, codorniz, etc...
- **12 - Leche.** Entera, semidesnatada o desnatada. Yogures.
- **13 - Mantequilla.** Mantequilla, margarina. Prescindid de la margarina.
- **14 - Quesos.** Todo tipo de quesos, incluso los llamados "de régimen".
- **15 - Carnes y pescados.** Carnes, pescados y mariscos. Al natural, embutidos, en conserva y encurtidos.

From:

<https://ww.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://ww.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:disociada:grupos>

Last update: **2024/04/08 19:50**

