

Guía completa de alimentos para una Dieta de Eliminación

Come siempre

Leche de coco	Polen	Alga Arame	Alga Nori	Cebolla roja
Harina de Linaza	Propóleo sin miel	Alga Dulce	Alga Wakame	
Lecitina	(propolis)	Alga Hijiki	Cebolla blanca	
Levadura de Cerveza	Ajo	Alga Kombu	Cebolla larga o verde	

Come con libertad

Menta	Arrúgula	Remolacha	Orellana	Encurtidos caseros (todos)
Toronjil	Escarola	Pimentón o pimiento rojo	Jengibre	Semillas (mayoría)
Yerbabuena	Lechuga	Vinagre de cidra	Berro	Limón verde
Aceite de hígado de	Coco	(manzana)	Semilla de mostaza	Mandarina
Bacalao	Nuez de Brasil	Aceite de coco	Nopal	Naranja
Caléndula	Nuez de Nogal	Genjibre	Ají (chile)	Frambuesa
Infusiones de hierbas	Pecana	Hinojo	Apio	Agraz
Echinacea	Zanahoria	Okra o candia	Aceite de inchi	Uchuva
Sábila	Calabacín	Rábano	Cilantro	Mora
Col rizada	Calabaza	Hoja de diente de león	Pepino cocombro	Fresa
Infusiones de frutas	Queso de cabra	Hojas de mostaza	Acelga	Uva
Estevia (endulzante)	Queso de oveja	Tomate	Endivia	Manzana
Anís	Marañón (cajuí)	Espárrago	Germinados (de todos)	Kiwi
Albahaca	Mango	Berenjena	Ruibarbo	Bróccoli
Cidrón	Alcachofa	Arándano azul	Almendra	Col
Limonaria	Aceituna	Perejil	Zucchini	Coliflor
Pepino de rellenar	Aguacate	Chlorella	Chocolate amargo (70% o más)	Repollitas de bruselas
(caihua)	Aceite de aguacate	Spirulina	Ahuyama	Cúrcuma
Poc Choi (Bok Choy)	Aceite de linaza	Agua en botella de vidrio	Semilla de calabaza	
Repollo chino	Ajonjolí o sésamo	Agua filtrada	Semilla de cáñamo índico	
Acedera	Aceite de oliva	Espinaca	Semilla de girasol	

Come solo a veces

Mijo	Otros aceites vírgenes	Batata/Camote/Boniato	Boldo
Salvado de avena	Sal marina (sin aditivos)	Té negro	Miso
Salvado de arroz	Mostaza (dijon, etc)	Café en grano o molido	Canela (ceylon, no cassia)
Guisante	Xilitol	Leche de almendras casera	Tomillo
Fríjoles	Erytriol	Pimientas	Arenque
Alverja	Leche de avena	Melón	Sardina
Garbanzo	Curuba	Sandía	Tomate de Arbol
Lentejas	Maracuyá	Atún	Té verde
Otras legumbres	Papayuela	Mero	Quinoa
Ciruella	Leche de arroz integral	Manteca (de cerdo)	Champiñón
Amaranto o bleado	Langosta	Chicharrón	Vinagre hecho en casa
Comino	Pavo	Res o ternera	Aceite de ajonjolí
Banano	Conejo	Cilantro fresco (hojas)	Vinagre de frutas
Chía	Cordero	Toronja	Otros mariscos
Dátil	Pollo	Avena integral o en hojuelas	Durazno
Feijoa	Cerdo	Pera	Granadilla
Laurel	Camarón	Habichuela	Pitaya
Otros pescados	Olluco (cubio, chugua, ruba)	Vainilla	Papaya
Salmón	Ñame	Guayaba	Zapote
Tilapia	Papa amarilla	Arroz integral	Piña
Trucha	Plátanos	Romero	Guanábana
Leche de Cabra	Arracacha	Orégano	

Guía completa de alimentos para una Dieta de Eliminación

Evita

Quesos veganos caseros (de nueces)
Chorizo
Embutidos caseros
Queso cottage
Queso curado

Leche cruda natural
Mantequilla
Leche de soya
Queso de soya, Seitán o Tofu
Fructosa (endulzante)

Maní (cacahuete)
Azúcar de coco
Papa blanca
Yuca
Miel de abejas
Panela

Ghee
Mayonesa casera
Soya
Vinagre balsámico
Vinagre blanco

Elimina totalmente

Arepas (de maíz entero)
Cebada
Centeno
Trigo entero
Yogurt hecho en casa
Yogurt Industrial, natural sin azúcar
Tocineta
Salchichas
Tamari (Salsa de Soya sin Gluten)
Salsa de Soya
Jamón
Pan Integral
Pasta normal o pasta integral
Melaza
Miel de arce
Sal refinada
Equal
Sacarina
Splenda
Sucralosa
Sucrosa
Azúcar
Azúcar morena
Aceite de canola
Aceite de semilla de algodón
Aceite de palma
Otros aceites no vírgenes / hidrogenados
Aceite de palma
Cereales de desayuno y cereales para infantes que contienen sólidos de leche
Crema de leche
Helados Industriales
Leche deslactosada
Leche entera (de vaca)
Margarinas (con sólidos de leche o vegana)

Panes, bizcochos, galletas y donuts
Pizza
Queso fresco (de leche de vaca)
Queso procesado
Yogurt Industrial con azúcar
Salsa de Tomate industrial
Embutidos industriales
Salchichas Industriales
Jamones Industriales
Maíz
Choclo
Huevo de gallina
Harina de trigo
Vino
Aceite de girasol
Arroz blanco
Agua en botella de plástico
Gaseosas
Aceite de cártamo
Chocolatinas
Cocoa instantánea
Cubos de caldo (de gallina, vegetales, carne, etc.)
Dressings de ensalada
Dulces
Dulces/postres para diabéticos
Fritos
Galletas
Gelatina
Mayonesa Industrial
Mermeladas Industriales
Milo
Salsa de Tomate Industrial
Sazón en polvo (industriales)
Sopas Instantáneas