



## Lista De Comidas

Asegúrese de **LEER LA ETIQUETA** al comprar alimentos envasados, enlatados o embotellados. Deben ser **sin azúcar y sin químicos**. Tenga esto en cuenta al revisar esta lista de alimentos aceptables. Busque la lista de ingredientes en la etiqueta (no el valor nutricional) para asegurarse de que todos los ingredientes cumplan con el ayuno de Daniel.

### **Alimentos para incluir en su plan de alimentación durante el ayuno de Daniel**

Todas las frutas. Estos pueden ser frescos, congelados, secos, jugos o enlatados. Las frutas incluyen pero son manzanas, albaricoques, plátanos, moras, arándanos, moras, melón, cerezas, arándanos, higos, toronjas, uvas, guayaba, melón dulce, kiwi, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, piñas, ciruelas, ciruelas pasas, pasas, frambuesas, fresas, tangelos, mandarinas, sandía

Todas las verduras. Estos pueden ser frescos, congelados, secos, jugos o enlatados. Las verduras incluyen pero son alcachofas, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chiles, col rizada, maíz, pepinos, berenjenas, ajo, raíz de jengibre, col rizada, puerros, lechuga, champiñones, hojas de mostaza, okra, cebolla, perejil, papas, rábanos, colinabos, cebolletas, espinacas, brotes, calabazas, batatas, tomates, nabos, berros, ñame, calabacín, hamburguesas vegetarianas son una opción si no eres alérgico a la soja.

Todos los granos, integrales, incluyendo trigo integral, arroz integral, mijo, quinua, avena, cebada, sémola, pasta integral, tortillas integrales, pasteles de arroz y palomitas de maíz. Todos los frutos secos y semillas, incluidas las semillas de girasol, anacardos, cacahuetes, sésamo. También mantequillas de nueces, incluida la mantequilla de maní.

Todas las legumbres. Estos pueden ser enlatados o secos. Las legumbres incluyen frijoles secos, frijoles pintos, arvejas, lentejas, guisantes de ojo negro, frijoles, frijoles negros, frijoles cannellini, frijoles blancos.

Todos los aceites de calidad, incluyendo oliva, canola, semilla de uva, maní y sésamo.

Bebidas: agua de manantial, agua destilada u otras aguas puras.

Otros: tofu, productos de soya, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias.

Nota: Las leches y jugos de origen vegetal sin endulzar se pueden usar en recetas o en cereales, pero la única bebida en el Daniel Fast es el agua.

### **Alimentos para evitar en el ayuno de Daniel**

Todos los productos cárnicos, animales, pescados y mariscos, incluyendo carne de res, cordero, cerdo, aves de corral, pescado y mariscos.

Todos los productos lácteos, incluyendo leche, queso, crema, mantequilla y huevos.

Todos los edulcorantes, incluidos el azúcar, el azúcar crudo, el azúcar de dátiles, la miel, los jarabes, la melaza, el jugo de caña, la miel de dátiles y la stevia.

Todo el pan con levadura, incluido el pan Ezekiel (contiene levadura y miel) y productos horneados.

Todos los agentes de levadura, incluyendo levadura, bicarbonato de sodio y levadura en polvo.

Todos los productos alimenticios refinados y procesados, incluyendo aromatizantes artificiales, aditivos alimentarios, productos químicos, arroz blanco, harina blanca y alimentos que contienen conservantes artificiales.

Todos los alimentos fritos, incluyendo papas fritas, papas fritas, chips de maíz.

Todas las grasas sólidas, como manteca, margarina, manteca y alimentos con alto contenido de grasa.

Bebidas que incluyen café, té, infusiones, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas y alcohol.

Recuerde, LEA LAS ETIQUETAS para conocer los ingredientes del paquete.

*Sé bendecido en tu ayuno.*