

Compras para el Ayuno de Daniel



Legumbres

Frijoles, garbanzos, guisantes partidos, lentejas, Gandules



Frutas

Manzanas, albaricoques, aguacates, plátanos, bayas, cerezas, higos, pomelos, uvas, guayaba, kiwi, limones, limas, mangos, melones, naranjas, papayas, melocotones, peras, piñas, pasas, frambuesas, fresas, tomates, sandía



Verduras y Hierbas

Alcachofas, espárragos, remolachas, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chiles, cilantro, maíz, pepinos, berenjenas, ajo, jengibre, col rizada, puerros, lechuga, champiñones, hojas de mostaza, quingombó, cebollas, perejil, patatas, Rábanos, tubérculos, espinacas, brotes, calabazas, nabos, berros, ñames y calabacines.

*Las hamburguesas vegetales son una opción si no eres alérgico a la soja.



Líquidos

Agua, jugos de frutas 100 % naturales, jugos de vegetales 100 % naturales, infusiones de hierbas (sin cafeína), café descafeinado

*Puedes tomar bebidas proteicas si no incluyen productos lácteos.



Otros

Arroz Integral, Quinoa, Avena, Semillas, Nueces, Brotes

Comidas que se deben evitar



Carne y Pan

Carne (ternera, aves, cordero, etc.), Todos los productos animales (carne, lácteos, pescado, etc.), Todos los productos alimenticios refinados o procesados, Pan y otros productos horneados, Alimentos fritos.



Cafeína y Azúcares

Cafeína, Bebidas carbonatadas, Azúcar refinada y sustitutos del azúcar, Productos lácteos (leche, crema, etc.) Todos los productos que contienen margarina, mantequilla y productos con alto contenido de grasa.