

GRASAS	LÁCTEOS	PROTEÍNAS	FRUTAS	VEGETALES	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BEBIDAS	OTROS
Aceite de oliva	Yogur griego natural	Pollo	Aguacate	Espinaca	Almendras crudas	Agua	Salsa de soja sin hidratos
Aceite de coco	Quesos semigrasos o grasos	Pavo	Aceitunas	Acelga	Semillas de chía	Agua con gas	Mostaza sin hidratos
Aceite TCM (triglicéridos de cadena media)	Requesón	Pato	Tomate	Lechuga	Semillas de lino	Infusiones	Hierbas aromáticas secas
Aceite de aguacate		Cerdo	Limón	Kale	Semillas de cáñamo	Café	Esppecies
Aceite de macadamias		Ternera	Frambuesa	Apio	Nueces		Condimentos picantes: pimientos, pimentón, chile, ají
		Salmón	Moras	Coliflor	Nueces pecanas		
		Atún	Arándanos	Brócoli	Nueces de macadamia		
		Caballa	Fresas	Col verde	Chocolate negro 100%		
		Trucha	Grosellas	Calabacín			
		Anchoas		Coles de Bruselas			
		Sardinas		Setas			
		Tofu					
	Tempeh						