

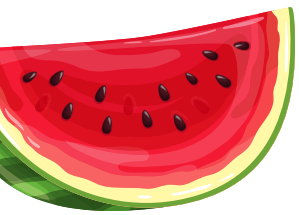
Alimentación Paleo



Desayuno



Almuerzo



Cena



Lista de Alimentos Paleo

Alimentos de origen animal:

Carnes de vaca o jabalí
Carne de pollo, pato, codorniz o pavo
Carne de cerdo
Carne de cabra
Vísceras y achuras
Pescado, mariscos y pulpos
Huevos de todas las aves o peces
Rana, conejo
Embutidos y escabeches caseros como bacon, panceta, jamón crudo o cocido natural, etc.



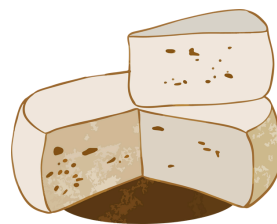
Productos lácteos:

Leches y quesos de:

Almendra
Coco
Nuez
Avellana
Sésamo
Girasol
Levadura nutricional (en reemplazo del queso rallado)

Yogurt de:

Coco
Oveja
Cabra
Kefir de agua



Todos los vegetales

Espárragos

Espinaca

Acelga

Lechugas

Radichetas

Rúcula

Setas u hongos

Algas de todo tipo

Tomate

Pepino

Zapallito verde

Coliflor y Brócoli

Repollo y Kale

Coles de Bruselas

Nopales

Ajo

Cilantro y Perejil

Apio

Akusai

Berenjenas

Pimientos

Palta o aguacate

Aceitunas

Alcauciles

Hinojos

Zanahoria

Cebolla

Zapallo naranja

Rabanos y Nabos

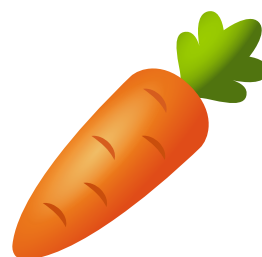
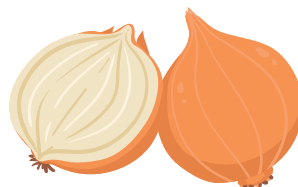
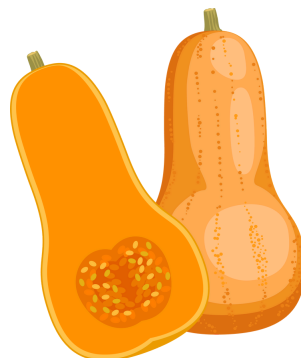
Chauchas y habas

Batata o Camote

Remolacha (ocasionalmente)

Papa (ocasionalmente)

Mandioca



Todas las frutas

Mango

Kiwi

Manzana

Pera

Granada

Pomelo

Cereza

Naranja y Mandarina

Moras, Frambuesa y Arándanos

Grosellas

Ciruela

Frutilla

Higo fresco y seco

Caqui

Lima y Limón

Durazno y Damasco

Coco

Guayaba

Maracuya

Piña o ananá

Melón y Sandía

Uva y pasa

Ciruela y pasa

Papaya

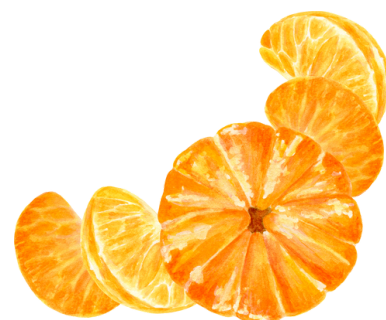
Banana y Banano verde

Dátiles

Albaricoques

Guarana

Melocoton o Pelon



Frutos secos y semillas:

(Incluidas sus mantequillas, leches y harinas)

Almendras

Nueces

Macadamias

Avellanas

Pistachos y Piñones

Castañas de Cajú y de Brasil

Semillas de lino, chia, sésamo, zapallo, amapola, etc

En esta alimentación dejaremos de lado las legumbres incluido el maní, granos como el trigo, la avena, la cebada, el maíz y el arroz.



Harinas e ingredientes para preparaciones:

Coco

Lino

Girasol

Almendras

Yuca o mandioca (como reemplazo del almidón de maíz)

Banano verde o plátano macho

Camote, batata y papa

Konjac

Quinoa

Nuez

Avellana

Cáscara de psyllium molida y Goma xantica como aglutinante

Gelatina sin sabor

Agar Agar

Podes utilizar bicarbonato de sodio como leudante o hacer masas madre.



Aceites y grasas:

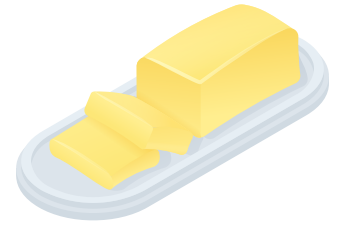
Aceite de coco

Aceite de oliva

Aceite de aguacate



Aceite de sésamo
Grasa de cerdo
Grasa de vaca
Ghee
Mantequilla de oveja
Mantequilla de cabra



Endulzantes y dulces:

Miel pura cruda
Agave
Alulosa, azúcar de coco
Stevia en hojas
Jarabe de coco y de Arce
Frutos del monje
Pasta de dátiles
Mermeladas o dulces de frutas caseras
Chocolate de 70 a 100% cacao, sin azúcar
Pasta de nuez, avellana o almendras



Condimentos y aderezos:

Vinagres y vinagretas orgánicos
Jugos de frutas caseros
Canela
Cacao amargo
Cúrcuma
Jengibre
Curry
Laurel
Ajo en polvo
Todas las hierbas aromáticas como orégano, romero, tomillo.
Pimienta y pimentón
Mayonesa casera
Crema de coco



Crema de oveja o cabra
Salsas rojas o blancas caseras
Aceto casero
Sal marina, del himalaya o celta
Menta
Anís y clavo
Vainilla
Hierba buena



Bebidas:

Kombucha
Té de hierbas
Agua con y sin gas saborizadas con frutas
Smoothies o licuados de frutas y verduras
Caldos de verduras
Caldos de huesos
Jugos de verduras y frutas
Leches de frutos secos
Chocolatada o malteada casera con leches de frutos secos
Kefir



Eliminar por completo:

Ultraprocesados, embutidos industriales y empaquetados
Gaseosas y jugos comerciales
Golosinas y azúcar en todas sus formas
Lácteos de vaca
Glúten en todas sus formas
Cereales y granos (trigo, avena, cevada, centeno, maíz, arroz, etc)
Aceites de semillas
Legumbres (maní, porotos, lentejas, soja, garbanzos, etc)
Postres y panificados comerciales