

LISTADO DE ALIMENTOS PARA WHOLE30

Aves (pavo, pollo, gallina, etc.)

Perfecto: **al pasto + orgánicos**

Mejor: orgánicos

Bien: comprados en tienda, sin piel

Rumiantes (carne de res, cordero, etc.)

Perfecto: **alimentados al pasto 100% + orgánica**

Mejor: alimentado con pasto y/u orgánica

Bien: magro, grasa quitada

Huevos

Perfecto: **al pasto + orgánicos**

Mejor: orgánicos (enriquecidos con omega-3 opcional)

Bien: comprados en una tienda (Número 0 ó 1)

Carne Procesada (chorizo, bacon, etc.)

Perfecto: **alimentados con pasto 100% + orgánica**

Mejor: orgánica

Evitar: de fabrica, o aquellos con azúcar añadido, sulfitos, conservantes químicos, o nitritos

No-Rumiantes (cerdo, conejo, etc.)

Perfecto: **alimentados al pasto 100% + orgánica**

Mejor: alimentado con pasto y/u orgánica

Bien: magro, grasa quitada

Mariscos

Perfecto: **capturado salvaje + pesca sostenible**

Mejor: viven en libertad y/o de pesca sostenible

Bien: de criadero

PROTEINAS

VERDURAS

- | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Acelga | <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas | <input type="checkbox"/> Hinojo | <input type="checkbox"/> Puerros | <input type="checkbox"/> Ruibarbo |
| <input type="checkbox"/> Ajo | <input type="checkbox"/> Calabacín | <input type="checkbox"/> Colinabo | <input type="checkbox"/> Judías verdes | <input type="checkbox"/> Rábano | <input type="checkbox"/> Setas |
| <input type="checkbox"/> Alcachofa | <input type="checkbox"/> Calabaza | <input type="checkbox"/> Coliflor | <input type="checkbox"/> Lechuga | <input type="checkbox"/> Remolacha | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Apio | <input type="checkbox"/> Camote / ñames | <input type="checkbox"/> Col rizada | <input type="checkbox"/> Nabo | <input type="checkbox"/> Repollo | <input type="checkbox"/> Zanahorias |
| <input type="checkbox"/> Berenjena | <input type="checkbox"/> Cebolla / Cebolleta | <input type="checkbox"/> Espárragos | <input type="checkbox"/> Nabo sueco | <input type="checkbox"/> Pimientos | |
| <input type="checkbox"/> Berro | <input type="checkbox"/> Chirivías | <input type="checkbox"/> Espinacas | <input type="checkbox"/> Pepino | <input type="checkbox"/> Rúcula | |

FRUTAS

- | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Arándanos | <input type="checkbox"/> Frutas Exóticas | <input type="checkbox"/> Ciruelas | <input type="checkbox"/> Frambuesas |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Duraznos | <input type="checkbox"/> Fresas |
| <input type="checkbox"/> Cerezas | <input type="checkbox"/> Limón/lima | <input type="checkbox"/> Naranjas | <input type="checkbox"/> Granada |
| <input type="checkbox"/> Dátiles/ Higos | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Nectarinas | <input type="checkbox"/> Sandía |
| <input type="checkbox"/> Manzanas | <input type="checkbox"/> Melón | <input type="checkbox"/> Papaya | <input type="checkbox"/> Tangerinas |
| <input type="checkbox"/> Moras | <input type="checkbox"/> Pomelo | <input type="checkbox"/> Peras | |
| <input type="checkbox"/> Plátanos | <input type="checkbox"/> Uvas (verdes/rojas) | <input type="checkbox"/> Piña | |

Limitar: Frutas deshidratadas

GRASAS

Perfecto: **Para Calentar**

- Aceite de coco
- Chee*
- Grasas animales*
- Mantequilla clarificada*

*Deben ser alimentados con pasto al 100% y orgánicos.

Perfecto: **Para Consumir**

- Aceite oliva virgen extra
- Aceitunas
- Aguacate
- Avellanas
- Coco
- Leche de coco
- Mantequilla de coco
- Mantequilla de macadamia
- Nueces de macadamia

Ocasional:

- Frutos secos y Semillas**
- Almendras
 - Mantequilla de almendras
 - Nueces de Brasil
 - Nueces pacanas
 - Pistachos

Limitar:

- Frutos secos y semillas**
- Nueces
 - Piñones
 - Semillas de calabaza
 - Semillas de girasol
 - Semillas de lino
 - Semillas de sésamo

Los artículos en **naranja** son la mejor opción.