






















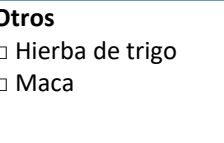




¿Qué puedo comer?

Lista de la compra Libre de lácteos

<p>Todas las verduras <i>al vapor o en conserva:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acelgas <input type="checkbox"/> Alcachofas <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Berros <input type="checkbox"/> Bok choy <input type="checkbox"/> Borrajas <input type="checkbox"/> Cardos <input type="checkbox"/> Endivia <input type="checkbox"/> Espárragos <input type="checkbox"/> Espinacas <input type="checkbox"/> Hinojo <input type="checkbox"/> Hoja de nabo <input type="checkbox"/> Judías verdes <input type="checkbox"/> Okra 	<p>Solanáceas <i>Estos vegetales no son bien tolerados por algunas personas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Berenjenas <input type="checkbox"/> Cayena <input type="checkbox"/> Patatas blancas <input type="checkbox"/> Pimentón <input type="checkbox"/> Pimientos rojos <input type="checkbox"/> Pimientos verdes <input type="checkbox"/> Pimientos, otros <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Chiles 	<p>Ensaladas <i>Vegetales crudos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Achicoria <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Berros <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Canónigos <input type="checkbox"/> Diente de león <input type="checkbox"/> Endivia <input type="checkbox"/> Escarola <input type="checkbox"/> Espinacas tiernas <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Rúcula <input type="checkbox"/> Verdolagas 	<p>Raíces</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ajos <input type="checkbox"/> Boniato <input type="checkbox"/> Cebollas blancas <input type="checkbox"/> Cebollas rojas <input type="checkbox"/> Cebolletas <input type="checkbox"/> Chalotas <input type="checkbox"/> Jengibre <input type="checkbox"/> Nabo <input type="checkbox"/> Patatas <input type="checkbox"/> Patatas azules <input type="checkbox"/> Rábanos <input type="checkbox"/> Remolacha <input type="checkbox"/> Zanahorias 	<p>Hierbas aromáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Albahaca <input type="checkbox"/> Cebollino <input type="checkbox"/> Cilantro <input type="checkbox"/> Eneldo <input type="checkbox"/> Estragón <input type="checkbox"/> Hinojo <input type="checkbox"/> Laurel <input type="checkbox"/> Mejorana <input type="checkbox"/> Menta <input type="checkbox"/> Orégano <input type="checkbox"/> Perejil <input type="checkbox"/> Perifollo <input type="checkbox"/> Romero <input type="checkbox"/> Salvia <input type="checkbox"/> Tomillo 	<p>Espicias</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anís <input type="checkbox"/> Anís estrellado <input type="checkbox"/> Asafétida <input type="checkbox"/> Azafrán <input type="checkbox"/> Canela <input type="checkbox"/> Cilantro semillas <input type="checkbox"/> Clavo <input type="checkbox"/> Comino <input type="checkbox"/> Cúrcuma <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Nuez moscada <input type="checkbox"/> Pimienta de Szechwan <input type="checkbox"/> Pimienta negra <input type="checkbox"/> Tamarindo <input type="checkbox"/> Vainilla 	<p>Frutos secos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Albaricoque seco <input type="checkbox"/> Almendras <input type="checkbox"/> Anacardos <input type="checkbox"/> Avellanas <input type="checkbox"/> Castañas <input type="checkbox"/> Ciruelas pasas <input type="checkbox"/> Dátiles <input type="checkbox"/> Goji <input type="checkbox"/> Higos secos <input type="checkbox"/> Macadamia <input type="checkbox"/> Manzana seca <input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Nueces de Brasil <input type="checkbox"/> Pistachos <input type="checkbox"/> Plátano seco <input type="checkbox"/> Uvas pasas 	<p>Todas las frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Albaricoque <input type="checkbox"/> Arándanos <input type="checkbox"/> Caqui <input type="checkbox"/> Cerezas <input type="checkbox"/> Chirimoya <input type="checkbox"/> Ciruelas <input type="checkbox"/> Frambuesas <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Fruta de la pasión <input type="checkbox"/> Granadas <input type="checkbox"/> Higos <input type="checkbox"/> Higos chumbos <input type="checkbox"/> Kiwis <input type="checkbox"/> Lichis <input type="checkbox"/> Limas <input type="checkbox"/> Limones <input type="checkbox"/> Mandarinas <input type="checkbox"/> Mangos <input type="checkbox"/> Manzanas <input type="checkbox"/> Melocotones <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Moras <input type="checkbox"/> Naranjas <input type="checkbox"/> Nectarina <input type="checkbox"/> Papaya, <input type="checkbox"/> Peras <input type="checkbox"/> Persimón <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Plátanos <input type="checkbox"/> Pomelos <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Uvas
<p>Crucíferas</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Cimata <input type="checkbox"/> Col / Repollo <input type="checkbox"/> Col china, rizada <input type="checkbox"/> Col lombarda <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas <input type="checkbox"/> Colirrábano <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Kale 	<p>Otros vegetales</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Butternut <input type="checkbox"/> Calabaza <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Champiñones <input type="checkbox"/> Setas de cardo <input type="checkbox"/> Shiitake <input type="checkbox"/> Setas de ostra <input type="checkbox"/> Otras setas 	<p>Brotos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> de alfalfa <input type="checkbox"/> de brócoli <input type="checkbox"/> de mungo <input type="checkbox"/> de remolacha <input type="checkbox"/> de soja 	<p>Encurtidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alcaparras <input type="checkbox"/> Alcaparrones <input type="checkbox"/> Cebollitas <input type="checkbox"/> Olivas verdes <input type="checkbox"/> Olivas negras <input type="checkbox"/> Pepinillos 	<p>Cereales sin gluten</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Amaranto <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Arroz rojo / negro <input type="checkbox"/> Avena sin gluten <input type="checkbox"/> Maíz <input type="checkbox"/> Mijo <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Teff <input type="checkbox"/> Trigo sarraceno 	<p>Cereales con gluten</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avena (*) <input type="checkbox"/> Cebada <input type="checkbox"/> Centeno <input type="checkbox"/> Kamut <input type="checkbox"/> Trigo 	<p>Semillas</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Amapola <input type="checkbox"/> Calabaza <input type="checkbox"/> Chía <input type="checkbox"/> Girasol <input type="checkbox"/> Lino <input type="checkbox"/> Sésamo 	

(sin *) Seleccionar marcas sin proteínas lácteas ni lactosa – Leer siempre las etiquetas de los alimentos procesados ya que pueden contener algún tipo de aditivo lácteo.