



Dieta de las 4 P



DIETA DE LAS 4 P

- **Eliminar las 4P** (PAN, PATATAS, PIZZA, PASTA y DULCES)
- **Eliminar:** azúcar, sacarina, miel, dextrosa, maltodextrina, fructosa, siropes, refrescos, cereales del desayuno, productos de bollería y pastelería, postres, helados, Fruta, Productos lácteos, incluidos los yogures, Alcohol.
- **Se puede comer:**
 - > Carnes, pescado y huevos, Vegetales, Legumbres, Frutos secos y semillas de calabaza, sésamo y girasol, Arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, amaranto y mijo.
 - > Tostadas (crackers) de centeno o de trigo sarraceno, o de espelta, o tortas de arroz (en moderación).
 - > Limón y aguacate.
 - > Leche de soja, arroz y avena, quinoa.
 - > Tofu y soja texturizada,.
 - > Aceite de oliva (para cocinar y en crudo), y aceite de lino y otras semillas (siempre en crudo).
 - > Zumos vegetales, (excepto de zanahoria y remolacha),.
 - > Agua embotellada, Infusiones, té verde y Especies suaves.



DESAYUNO:

Se puede hacer un desayuno añadiendo copos de avena, copos de quinoa, copos de arroz integral, trigo sarraceno, mijo, semillas de calabaza, sesamo, girasol, amaranto. Todo esto se mezcla con una leche vegetal de : Soja, avena, arroz, quinoa, según los gustos personales de cada uno.

Nota: Como edulcorante natural se puede añadir :ESTEVIÁ.