

Lista de comidas incluidas en la dieta paleo



Carnes y aves:

- Carne vacuna
- Carne porcina
- Cordero
- Conejo
- Cabra
- Bisonte
- Búfalo
- Ciervo
- Venado
- Alce

- Pavo
- Pato
- Pollo
- Gallina
- Ganso



Pescados y comidas de mar

- Salmón
- Trucha
- Sardina
- Atún
- Tilapia
- Bacalao
- Lubina

- Hipogloso
- Cangrejo
- Camarones
- Langostas



Grasas sanas

- Aguacate (palta)
- Aceite de aguacate
- Aceite de coco
- Aceite de oliva

- Grasa vegetal
- Grasa de pato
- Grasa de cerdo (criado sin antibioticos)
- Leche de coco
- Nueces
- Almendras

Huevos

- De pato
- Codorniz
- Gallina
- Ganso



Vegetales

• Brócoli • Alcachofa • Apio • Tomates • Pepinos • Aguacates • Locotes, chile dulce • Habichuelas, vainicas o chauchas • Coliflor	• Cebollas • Berenjenas • Espinaca • Lechuga • Acelga • Remolacha • Zanahoria • Batatas • Zapallos (todos los tipos) • Zucchini
---	---



Frutas

- Bananas
- Manzanas
- Naranjas
- Arándonos
- Frutillas, fresas
- Frambuesas
- Moras
- Peras
- Pomelos
- Mandarinas
- Melones
- Kiwi
- Papaya
- Uvas

- Duraznos
- Higos
- Limón
- Sandia
- Acerolas



Semillas

- Pistachos
- Almendras
- Nueces
- Semillas de girasol
- Semillas de sésamo
- Pepitas o semillas de zapallo

Hongos

Todo tipo de Hierbas. Algunos ejemplos:

- Perejil
- Lavanda
- Pimienta
- Romero
- Menta
- Albahaca
- Orégano
- Tomillo



Condimentos

- Jengibre
- Ajo
- Pimienta
- Vainilla

- Clavos de olor
- Entre otros..

AVISO DE COPYRIGHT:
Copyright © 2013. Todo Derecho Reservado.

www.DietaPaleo.org reserva 100% de los derechos de uso de este material y no se puede reproducir o redistribuir sin el consentimiento escrito de los dueños de www.DietaPaleo.org.

Descargo de Responsabilidad

Los contenidos de este libro existen solamente para proveer información y no sirven como consejo médico y no proveen diagnosis ni tratamiento ni cura para cualquier condición medica.

Se le advierte a cada individuo que busque consejo profesional médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio o nutrición.

El lector asume todo el riesgo asociado con el uso de la información dentro de este libro, y el autor se descarga cualquier responsabilidad por daño o enfermedad que resulta de cualquier acción tomada.