

Vegetales a Incluir

Acelgas

Alcachofas

Algas

Ahuyama

Ajo

Berro

Brócoli

Brotes (alfalfa, brócoli...)

Calabacín

Calabaza

Canónigos

Cebolla

Celery

Col

Coliflor

Champiñon

Espárragos

Espinaca

Lechuga

Judias verde

Palmitos

Pepino

Puerro

Rabano

Remolacha

Repollo

Rugula

Kale

Zanahorias

...

Incluye en abundancia (La mitad de tus plato)
En diversidad de origen orgánico, local y de
temporada. Incluye incluso no esten en esta
lista, con excepción de las Solanáceas.

mesana



Vegetales a Evitar



Solanáceas:

Tomate
Tomatillo
Berenjenas
Pimentón
Chiles
Semillas de Goji
Papas/patatas

Altos en FODMAPS:

Alcachofas
Espárragos
Ajo
Brócoli
Cebolla
Col
Coliflor
Espárragos
Puerro
Repollo

Las Solanáceas son vegetales con glicoalcaloides asociados a sensibilidades en ciertas personas

Los FODMAPS son altamente fermentables. Sí te sientan mal, mejor evítalos.

mesana



Frutas a Incluir

Arándanos

Cereza

Chirimoya

Ciruela

Frambuesas

Fresas

Granada

Grosellas

Mandarina

Maracuyá

Manzana

Melocotón

Melon

Moras

Naranjas

Nectarina

Pera

Papaya

Patilla

Piña

Ruibarbo

Limon

Toronja

Kiwi

Incluye frutas frescas variadas.
Preferiblemente consume
entera, orgánica, local y de
temporada

mesana



Frutas a Evitar



Altas en Índice glicémico:

Banano
Mango
Higos
Datiles
Uvas

Altas en FODMAP:

Banano
Manzana
Pera

Los FODMAPS son altamente fermentables. Sí te sientan mal, mejor evítalos.

Con alto en índice glicémico aumentan rápidamente el azúcar en sangre. No hace falta eliminarlos, pero sí consumir con precaución.

mesana

