



Embutidos Procesados

Jamón

Salchichas

Huevos de gallina

Carnes rojas (si no es
de Pastoreo)

Los embutidos son ricos en conservantes como Nitritos y si proviene de animales de engorde será rico en grasas saturadas inflamatorias.

mesana



Proteínas a Incluir

Pescados:

Salmón salvaje

Sardina

Atún salvaje

Arenque

Bacalao

Caballa

Jurel

Mariscos

Mero

Mejillón

Ostras

Tilapia

Trucha

Parguito

Vieras

Prefiere pescados azules y
pequeños.

Los grandes que sean de
captación salvaje

Son la mejor fuente de
omega 3.

Un potente
antiinflamatorio

mesana



Proteínas a Incluir

Aves:

Pollo
Pato
Ganso
Codorniz
Avestruz

Huevo de codorniz
(1 de gallina=4 de
codorniz)
Jamón serrano
(Max 100grs/sem)

Otras carnes:

Res
Cordero
Conejo
Cerdo
Visceras (hígado)

Consumir mas carnes
blancas como el
pescado y aves. En
menor frecuencia la
roja, asi sea de
pastoreo.

Consume entre 1 - 1
y media porción de
tu palma de la
mano en proteína.

mesana

