

# Orden de alimentos a reintroducir

## 1.Nueces y semillas.

Siguiendo el proceso de activación de remojo de 8 horas en agua con sal, enjuaga y luego deshidrata en horno o utiliza para hacer crema.

Podrás probar bebida de frutos secos como leche de almendras o en cremas sin agregados de azúcar (como mantequilla de nueces o almendras).

Luego podrás probar la versión tostada.

## 2.Huevos.

Comienza por huevos de codorniz o de pato, son generalmente mejor tolerados.

Prueba con la yema sola y 3 días después podrás probar el huevo completo.

Prefiere huevos de gallina Eco.



mesana

# Orden de alimentos a reintroducir

## 3. Solanáceas

Pimentón

Papas

Berenjenas

Tomate crudo primero y luego en salsa.

Especies como la cayena, paprika y chile (estas deben ser probadas por pizca)

## 4. Legumbres

Comenzar con lentejas remojadas previamente al menos durante 8 horas, cocinadas a presión y preferiblemente germinadas.

Luego puede probar con el resto de legumbres: garbanzos, frijoles...

## Café o Té negro.

Comienza de a poco y evalúa síntomas de ansiedad o digestivo.

**mesana**

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in orange, yellow, and teal colors.

# Orden de alimentos a reintroducir

## 5. Lácteos.

La variante con caseína A2 son los mejor tolerados. Probar:

Mantequilla Eco

Kefir o Yogurt de cabra u oveja.

Queso de cabra

Queso de Mozzarella de bufala

Quesos madurados

## 6. Cereales.

Las fuentes de carbohidratos por excelencia serán los tubérculos

Arroz blanco y luego integral, lavados antes de cocinar.

Maíz Tierno

Avena libre de gluten

Quinoa, lavado antes de cocinar.

Maíz en harina como arepas, polenta, tortillas de maíz.

Pan fermentado

**mesana**

# Orden de alimentos a reintroducir

## 7. Azúcares

Versiones mas naturales como: miel pura, stevia, monkfruit, dátil.

No consumir de forma habitual, ni en grandes cantidades. Dejar para ocasiones especiales.

Evita el jarabe alto en fructosa (muy frecuente en productos industrializados).

## 8. Grasas Inflamatorias.

No recomiendo incorporar este tipo de grasas, aunque sientas que no reaccionas a estos.

Recuerda que estas y el azúcar son de los grupos más inflamatorios.

Tendrás grasas de buena calidad que aportarán lo que necesitas.



mesana

# Orden de alimentos a reintroducir

## Alcohol

Si deseas probar tolerancia comienza por:

180cc de vino

350cc de cerveza (libre de gluten)

30cc de Vodka ,ron ,wiskhey o tequila.

Bebe lentamente y no excedas esta cantidad (1 bebida por prueba). Evalua sintomas y de ser asi, para de tomar.

Si toleras bien, espera 7 dias y vuelve a probar tolerancia.

Evita bebidas que contengan azúcar.

Aun tolerando bien, recuerda que su consumo debe ser moderado, preferiblemente para una ocasión especial 1-2 copas.

**Consumir mucho de cualquiera de estos alimentos, te puede llevar a un estado inflamatorio que no queremos.**

**mesana**

A decorative border at the bottom of the page featuring various colorful leaves and plants in shades of orange, yellow, and teal.