

AYUNO DE DANIEL - PLAN ALIMENTICIO

¡Comida, gloriosa comida! Comer es el placer de la vida más simple que existe. Almacenar tu despensa y refrigerador con comida saludable es el primer paso hacia esta jornada de mejorar tu alimentación adecuada durante este ayuno. Entender cuanta porciones y servicio también es tan importante como lo que comes y esto desarrolla un habito saludable para toda una vida. Durante los siguientes 21 días estaremos utilizando esta lista como una guía. ¡Esperamos que esto le sirva - no solo durante el ayuno - sino para toda una vida de comer saludable!

Los siguientes enlaces son dos Doctores Médicos y sus recomendaciones de comidas saludables. Algunas sugerencias no son parte del ayuno de Daniel, pero aun son interesantes y beneficiosas para tu alimentación aun después del ayuno.

*[*Dr. Hyman's Las Mejores Súper Comidas](#)*

[+Dr. Amen's Las Mejores Comidas Para el Cerebro](#)

A continuación, encontrarán una lista extensa de alimentos recomendables para una buena salud. Por lo general, son alimentos de una dieta vegetariana. Algunos los reconocerá por nombre. Otros no. Tal vez algunos los consigas en el mercado, y otros no. Solo úsela como una guía para ayudarle a entender cuáles son las más saludables. Si no conoce de alguna, o si no entiende alguna sugerencia, no dude de comunicarse con nosotros. ¡Muchísimas bendiciones y que Dios les ilumine y le revele Su gloria durante este tiempo de ayuno!

COMIDA CON 50% DE ALMIDÓN:

Alcachofa (Artichoke)

Rúcula (Urugula)

Esparragos (Asparagus)

Pimientos Amarillo, Verde, Rojo, Anaranjado (Bell Peppers Yellow, Green, Red, Orange)

Bok Choy

Broccoli

Col de Bruselas (Brussels Sprouts)

Repollo (Cabbage)

Coli Flor (Cauliflower)

Apio (Celery)

Acelgas/Berza/Col Verde (Collard Greens)

Pepinillo (Cucumbers)

Diente de león verde (Dandelion Greens)

Berengena (Eggplant)

Hinojo (Fennel)

Habichuelita o frijoles verde (Green Beans)

Jicama

Col rizada (Kale)

Puerros (Leeks)

Limones (Lemons)

Lechuga (Lettuce)

Limon (Limes)

Mesclun

Hongos (Mushrooms)

Mustaza Verde (Mustard Greens)

Okra

Cebollas (Onions)

Rabano (Radish)

Vegetales de Mar (Sea Vegetables)

Hongos Shiitake (Shiitake Mushrooms)

Guisantes (Snap Peas)

Espinacas (Spinach)

Alcega (Swiss Chard)

Tomates (Tomatoes)

Berro (Watercress)

Calabacín (Zucchini)

COMIDAS CON 25% DE PROTEÍNAS VEGETARIANAS.

Alcachofas

Rúcula

Espárragos

Aguacate

Brócoli

Coles de Bruselas

Collard Greens

Queso (Queso Duro: Parmesano o Extra-Fuerte) (1-2 Cucharadas)

Col rizada

Hongos

25% DE GRANOS ENTEROS O HORTALIZAS

(Las verduras con un "*" se deben comer con moderación al reducir los carbohidratos, que son los vegetales más asombrosos y más dulces, si es posible. Remoje semillas, legumbres y granos durante la noche para así ablandarlos y mejorar la digestión, absorción y asimilación en el cuerpo.)

GRANOS ENTEROS Y GERMINADOS:

Arroz Integral

Bulgur (trigo agrietado)

Avena (antigua o corte de acero)

Harina de Maíz Orgánica

Tortillas de Maíz Orgánicas

Mijo

Polenta

Quínoa

Pan de Grano Germinado

Tortillas de Grano Germinadas

Pastas (comer con moderación - excepto tallarines shiritaki que se pueden comer libremente)

Arroz Integral

Arroz Silvestre

Trigo Sarraceno

Quínoa

Fideos de "Shirataki"

VERDURAS DE ALMIDÓN:

Bellota Calabaza*
Remolacha*
Calabaza “Butternut” *
Zanahorias
Maíz*
Pastinacas *
Calabaza*
Calabaza Espagueti*
Nabos*
Calabaza de Invierno*
Ñames / batatas *

FRIJOLES / GUI SANTES / LENTEJAS:

Frijoles Adzuki
Frijoles Negros
Black-Eyed Peas
Habas
Frijoles
Frijoles Pintos
Garbanzos
Lentejas
Habas de Lima
Frijoles Blancos
Guisantes Partidos
Judías Blancas

FRUTA BAJA EN GLUCEMIA:

Albaricoques
Aguacates
Bayas
Cantalupo
Cerezas
Coco

AYUNO DE DANIEL – 21 DÍAS (2019, ENE 6 – 26)

Uvas
Pomelo
Manzanas Verdes
Kiwi
Naranjas
Duraznos
Peras
Ciruelas
Prunes
Mandarinas
Sandía

BEBIDAS (Evite bebidas con edulcorantes o aromatizantes artificiales, colorantes alimentarios o azúcares añadidos 6-8 onzas):

Leche de Almendras - Sin Azúcar
Leche de Coco - Sin Azúcar
Leche de Soya
Café Sin Cafeína
Leche de Cáñamo o Chía - Sin Azúcar
Leche de Arroz - Sin Azúcar
Té Negro Sin Cafeína *
Té Verde Sin Cafeína
Té de Hierbas Sin Cafeína
Agua (64 o más onzas por día) **Sin Saborizantes o Aditivos**

ACEITES SALUDABLES (comer escasamente - crudo y orgánico si es posible):

Aceite de Aguacate
Mantequilla (baja en grasa, no compre mantequilla que vienen en una tina)
Aceite de Coco (crudo, sin refinar)
Mantequilla de Coco
Mantequilla de Almendras
Aceite de Linaza
Aceite de Oliva Virgen Extra (para no cocinar)
Aceite de Oliva Extra Light (para cocinar)
Aceite de Nuez

BOCADILLOS SALUDABLES:

Compota de Manzana, Sin Endulzar (1/2 taza)

Chocolate Negro (70% de cacao) (10 - 20 gramos, equivalente a 1 -2 cuadrados)

Frutas Secas: Pasas de Corinto, Dátiles, Higos, Ciruelas, Pasas (sin sulfito, 1 a 2 piezas pequeñas)

Yogur de Leche de Coco, Almendra o de Soya (sin azúcar) (8 onzas)

Guacamole (1/4 taza)

Hummus (idealmente hecho en casa, pero si comprado en la tienda busca un hummus hecho con aceite de oliva extra virgen y sin conservantes, el limón debe ser el único conservante) (1/4 de taza)

Salsa (1/4 taza)

Tzatziki (1/4 de taza)

Chucrut

ENDULZANTES NATURALES:

Jarabe de Arce Puro (1 cucharadita)

Miel Cruda (1 cucharadita)

Extracto de Stevia de Hoja Entera (use con moderación)

Nueces y Semillas (Las nueces y las semillas hacen grandes bocadillos, pero comen con moderación Si es posible, remoje las semillas y las nueces durante la noche para mejorar la digestión, la absorción y la asimilación):

Almendras Crudas

Amaranto

Nueces de Brasil

Trigo Sarraceno

Anacardos

Chía

Lino

Pistachos

Calabaza

Girasol

Sésamo

Teff

Nueces

ESPECIAS, CONDIMENTOS Y ADEREZOS (comer libremente y rotar nuevas especias en su dieta a menudo):

Vinagre Balsámico

Albahaca

Chiles

Canela

Cilantro

Clavo

Comino

Curry

Eneldo

Ajo

Jengibre

Kimchi

Salsa Marinara (orgánica, baja en azúcar)

Mejorana

Miso

Mostaza

Nuez Moscada

Orégano

Perejil

Cacao Crudo

Romero

Azafrán

Sabio

Tomillo

Cúrcuma

Mayonesa Vegetal u Orgánica (1-2 cucharadas)

(EVITAR LAS SIGUIENTES COMIDAS)

Carne de puerco y de res, pollo, arroz blanco, comidas fritas, cafeína, bebidas carbonizadas / refrescos gaseosos, comidas que contienen preservativos y aditivos, azúcar refinada, harina blanca y todo producto que lo contiene mantequilla, manteca, y todo producto con alto concentración de grasa. Todos tipos de panes, productos lácteos (Leche, mantequilla, queso, yogurt, etc., exceptos aquellos aquí recomendados) **Recuerda: Toma toda el agua posible durante el ayuno. ¡Una buena meta es tomar un galón por día! También recuerda de orar y estudiar la Biblia cada día.