

Lista Completa de Alimentos de la Dieta GAPS (Síndrome Psicología del Intestino)

VERDURAS

Alcachofa	Arúgula
Espárragos	Aguacates
Remolacha	Pimienta/Pimentón
Col China	Brócoli
Brócoli Rabe	Coles de Bruselas
Col/Repollo	Zanahorias
Apio	Berza
Pepinos	Berenjenas
Hinojo	Ajo
Judías Verdes	Alcachofa Jerusalén
Col Rizada	Champiñones
Olivas	Cebollas
Chirivía	Calabaza
Rábano	Lechuga Romana
Algas Marinas	Espinacas
Calabacín (Verano e Invierno)	Tomates
Nabo	Berro

PESCADO (Sólo Pesca Salvaje, NO Piscifactorías)

Anchoas	Lubina
Bacalao	Mero
Merluza	Fletan
Arenque	Caballa
Dorada	Pargo Colorado
Salmón	Sardinas
Róbalo	Trucha
Atún	Lucio

FRUTOS SECOS Y LEGUMBRES (ideal en brotes o como manteca de frutos secos)

Almendras (brotes o como manteca de frutos secos frescos)	Nueces de Brasil
Coco (técnicamente una drupa)	Avellana
Frijoles Secos (remojados)	Nuez de Macadamia
Frijoles Blancos (remojados)	Pacana
Piñón	Nuez

Manteca de Frutos Secos

Harina de Frutos Secos (en cantidades moderadas– no más de 1/4 de taza por día)

GRASAS/ACEITES

(Orgánica no Refinada)

Aceite de Aguacate	Aceite de Almendra
Mantequilla (Pasteurizada)	Aceite de Coco
Aceite de Linaza	Ghee
Aceite de Semilla de Cáñamo	Aceite de Macadamia
Aceite de Oliva	Aceite de Sésamo
Aceite de Palma (ecológico)	Aceite de Almendra

DIARIAMENTE (natural, curado y alimentado de pasto)

Queso de Cabra (curado por + de 60 días)

Kéfir (Leche de Cabra Fermentada) (fermentada + de 24 horas)

Queso de Oveja Natural (curado por + de 60 días)

Yogur de Oveja (fermentado por + de 24 horas)

Queso de Vaca Natural (curado por + de 60 días)

Amasai Natural de Vaca, kéfir y yogur (fermentado + de 24)

CARNE (Ecológica, Alimentada de Pasto)

Carne de Res	Búfalo
Hueso de Caldo	Pollo
Pato	Huevos (ecológicos)
Cordero	Pavo
Codorniz y otros de caza silvestre	Venado y otros de caza silvestre

FRUTAS – con moderación

Manzana	Albaricoque
Plátano	Moras
Arándanos	Melón
Cerezas	Coco
Higos	Pomelo
Uvas	Kiwi
Limón	Lima
Mango	Nectarina
Naranja	Papaya
Melocotón	Pera
Piña	Ciruela

Granada	Frambuesa
Ruibarbo	Fresas
Sandía (sin semillas)	

ESPECIAS Y HIERBAS

Albahaca	Pimienta Negra
Cilantro	Semillas de Cilantro
Canela	Comino
Eneldo	Hinojo
Ajo	Jengibre
Menta	Perejil
Romero	Salvia
Sal Marina	Estragón
Tomillo	Cúrcuma

CONDIMENTOS

Vinagre de Manzana	Vinagre de Coco
Sal Marina	

HARINAS

Harina de Coco	Harina de Almendra
----------------	---------------------------

BEBIDAS

Leche de Almendras	Kéfir de Coco
Leche de Coco	Té de Hierbas
Zumos de Verduras Naturales	Agua con Gas
Agua de Manantial(o Filtrada)	Vino, con moderación

EDULCORANTES – con moderación

Miel Natural	Dátil hecho una pasta
--------------	------------------------------

SUPLEMENTOS

Prebióticos	Enzimas Digestivas
Aceite de Pescado o Aceite de Hígado de Bacalo Fermentado	Polvo de Glutamina-L

Dieta Introducción GAPS (Síndrome Psicología del Intestino)

Etapa 1

Carne de Res, hervida en agua o cocida en caldo	Col china, cocinada
Brócoli, cocinado, no en tronchos	Zanahorias, cocinadas
Coliflor, cocinada, no en tronchos	Pollo, hervido en agua o cocido en caldo
Repollo verde, cocinado	Berenjena, pelada, cocinada
Zumo de Verduras Fermentadas, 1 cucharadita con las carnes	Pescado, hervido en agua o cocido en caldo
Ajo, cocinado	Raíz de Jengibre
Miel Natural	Col Rizada, cocinada
Mantequilla, casera	Cordero, hervido en agua o cocido en caldo
Cebolla, cocinada	Ave de Corral: pato, pavo y codorniz hervidos en agua o cocidos en caldo
Calabaza, cocinada (fresca, no en conserva)	Sal Marina
Calabacín de verano, cocinado	Espinacas, cocinadas
Té (manzanilla, jengibre o menta)	Pavo, hervido en agua o cocido en caldo
Nabo, cocinado	Calabacín de Invierno, cocinado
Yogur, casero, fermentado por + de 24 horas (empezar lentamente con 1 cucharada diaria)	Calabacín, cocinado

Etapa 2

Todos los alimentos de la etapa 1, y:

Yema de Huevo Natural (Pastoreo/Ecológico)

Ghee (Introducir Lentamente)

Aceite de Coco (Introducir gradualmente porque es altamente anti-microbial)

Aguacate

Etapa 3

Todos los alimentos de la etapa 2, y:

Mantequilla de Frutos Secos (Natural y en Brote)

Harina de Almendra (máximo un 1/4 de taza)

Harina de Coco (Máximo un 1/4 de taza)

Verduras Fermentadas (Chucrut)

Espárragos, cocinados

Repollo cocinado

Apio, cocinado

Hierbas frescas, cocinadas

Etapa 4

Todos los alimentos de la etapa 3, y:

Zumo de Zanahoria

Carnes Asadas y Rustidas

Hierbas, secas

Aceite de Oliva Virgen Extra

Etapa 5

Todos los Alimentos de la etapa 4, y :

Compota de Manzana, casera

Compota de Pera, casera

Pepino, pelado

Mangos

Hierbas Secas

Tomates

Zumo de Verduras

Etapa 6

Todos los Alimentos de la etapa 5, y:

Manzana, natural

Bayas

Plátanos

Cerezas

Coco

Leche de Coco

Dátiles

Kiwis

Melocotones

Peras

Piña

Frambuesa

Tras usar la dieta GAPS personalmente y con miles de pacientes, le puedo decir que este es el plan alimenticio más efectivo para curar los problemas intestinales y enfermedades autoinmunes.