

Alimentos Comodín

Los alimentos comodines, se pueden comer a cualquier hora, comer entre horas, se pueden acompañar con lo que quieras, pero es conveniente no abusar de ellos. Son un recurso en la dieta disociada.

Estos alimentos son:

- Azúcar moreno (con moderación)
- Bebidas vegetales (arroz, avena, almendras, avellanas, coco, etc.)
- Caldo (desgrasado)
- Chocolate sin azúcar, con una pureza no inferior a 75% , a ser posible que esté desgrasado.
- Claras de huevo
- Edulcorantes
- Especias
- Gelatina
- Glucomanano (Fibra de origen vegetal ejemplo: Raw Pasta)
- Infusiones
- Kéfir
- Miel (con moderación)
- Mostaza Dijon
- Queso con Bífidos (No se debe calentar en ningún caso)
- Salsa de Soja sin azúcar
- Salvado (Puede ser de avena, soja ...)
- Vinagres
- Yogures activia (son bífidos)
- Yogures Bífidos (los yogures BIO no son bífidos)
- Yogures de Soja