

Dieta aconsejada por L'AIRE

Eliminar o reducir al máximo:

- Leche y productos lácteos en general. Los que se tomen preferiblemente de cabra u oveja.
- Disminuir el consumo de carne roja a no más de 1-2 veces/semana y no abusar de la carne blanca.
- Disminuir lo posible las harinas refinadas. Preferible sustituirlas por productos integrales.
- Eliminar los productos de bollería o repostería de tipo industrial, conservas, precocinados, productos con colorantes u otro tipo de químicos.
- Eliminar el azúcar blanco y edulcorantes. No hay problema con el azúcar de caña.
- Evitar el exceso de sal.
- Evitar café (incluido el descafeinado), té negro, chocolate y sustancias excitantes.
- Evitar el tabaco y el alcohol (puede ser positivo un vaso de vino diario).

Productos obligados:

- Frutas y zumos naturales, 4 raciones diarias.
- Verduras, hortalizas, legumbres y cereales integrales (diariamente).
- Frutos secos, nueces, semillas diariamente en pequeñas cantidades.
- Aceite de oliva o aceite de lino diariamente.
- 2/2'5 litros de agua al día.