El Comer es un Placer

Alimentos autorizados en fase de proteínas + verduras (Método Dukan)

VERDURAS		
PERMITIDOS	CON MODERACIÓN	**PROHIBIDOS**
Acelgas	Remolacha	**Aguacate**
Alcachofas	Zanahoria	**Alubias**
Apio		**Arroz**
Berenjenas		**Garbanzos**
Bróculis		**Guisantes**
Calabacín		**Habas**
Calabaza		**Lentejas**
Cebolla		**Maíz**
Champiñones		**Patatas**
Col		
Coliflor		
Endivias		
Espárragos		
Espinacas		
Judías verdes		
Lechuga		
Palmito		
Pepino		
Pimiento		
Puerro		
Rábanos		
Soja		
Tomate		