El Comer es un Placer
Alimentos autorizados en fase de proteínas puras (Método Dukan)

AVES		PESCADO		MARISCOS	CONDIMENTOS			
PERMITIDOS	**PROHIBIDOS**	PERMITIDOS	**PROHIBIDOS**	PERMITIDOS	PERMITIDOS	PERMITIDOS	CON MODERACIÓN	**PROHIBIDOS**
Avestruz Codorniz Faisán Gallina Jamón de pavo Jamón de pollo Pavo Perdiz Pollo	**La piel de las aves** **Oca** **Pato**	Atún Bacalao Besugo Caballa Calamares Conservas al Natural Dorada Emperador Lenguado Lubina Merluza Mero Pescadilla Pescados ahumados Rape Rodaballo Salmón Salmonete Sardinas Surimi	**Conservas en aceite**	Almejas Bogavante Camarón Cangrejo Centollo Gambas Langosta Langostinos Mejillones Ostras Pulpo Sepia Vieiras	Ajo Albahaca Aromas sin azúcar Azafrán Cacao sin azúcar Caldo concentrado bajo en grasa Canela Cebolla Cilantro Clavos Comino Edulcorante Estragón Gelatina en polvo	Jengibre Kétchup Light Limón Menta Nuez moscada Pepinillos Perejil Pimentón Pimienta Romero Salsa de soja Salsa de tomate Salvado de avena Salvado de trigo Vainilla	Aceite de parafina Caldo concentrado Maicena Mayonesa Dukan Mostaza Nata liquida ligera Sal Sésamo Vinagre	**Aceite de colza** **Aceite de girasol** **Aceite de oliva** **Aceitunas** **Azúcar** **Chocolate** **Frutos secos** **Kétchup** **Mantequilla y Margarina** **Mayonesa** **Nata liquida**

CARNES		ASADURAS		LACTEOS		HUEVOS		
PERMITIDOS	**PROHIBIDOS**	PERMITIDOS	**PROHIBIDOS**	PERMITIDOS	**PROHIBIDOS**	PERMITIDOS	PROHIBIDOS	
Buey Caballo Conejo Escalope de ternera Hígado Jamón cocido sin grasa Solomillo de ternera	**Cerdo** **Chuletón de ternera** **Cordero** **Jamón ahumado** **Jamón serrano**	Hígado de ave Hígado de ternera Lengua de cordero Riñones de ternera	**Lengua de buey**	Leche desnatada Quesos 0% Quesos Light Requesón 0% Yogures desnatados natura o edulcorados	**Lácteos normales** **Leche entera** **Quesos grasos**	De Codorniz De Gallina		