



### Fruta

Manzana, mango, pera, fruta en conserva, sandía, Chirimoya, caqui, sandía

### Edulcorantes

Fructosa, jarabe de maíz alto en fructosa

Fructosa en grandes cantidades

Concentrado de frutas, fruta deshidratada y zumos.

Miel

Sirope de maíz, fruisiana

### LACTOSA:

Leche

Leche de vaca, cabra, oveja, natillas, helados, yogurt.

Quesos

Quesos blandos no curados ej.

ricota, requesón, crema,

mascarpone

### FRUCTANOS:

Verduras

Espárragos, brócoli, coles de

bruselas, col, remolacha,

berenjena, hinojo, escarola, ajo,

puerro, cebolla (toda), guisantes,

quingombo

### Cereales

Trigo y centeno en grandes cantidades (ej. pan, galletas,

cuscús, pasta)

### Otros

Hoja de diente de león,

chocolate, bebidas alcohólicas,

inulina.

### GALACTANOS:

1. Leguminosas

frijoles, habas, soya, garbanzos, lentejas

### POLIOLES:

1. Fruta

Manzana, albaricoque,

melocotón, aguacate, cereza,

lichi, nectarina, pera, ciruela,

ciruela pasa, sandía

### 2. Verduras

lechuga, pepino, brócoli,

Pimiento verde, coliflor, col,

champiñón, maíz dulce

### 3. Edulcorantes

sorbitol

mannitol

isomalt

maltitol

xilitol

Esta lista es un lista general no está diseñada para ningún paciente en especial y no asegura la mejoría de pacientes en particular, la verdadera mejoría está en una lista personalizada.

Para dar inicio a la construcción de TU lista, agenda tu consulta : 4421093872