





carne: <i>(vacuna, cerdo, cordero)</i>	aceites vegetales <i>(todos los tipos)</i>
aves de corral: <i>(pollo, pavo)</i>	aerosoles para cocinar
frutos de mar: <i>(pescado, mariscos)</i>	manteca
semillas: <i>(girasol, calabaza)</i>	margarina
mantequilla de maní <i>(sin endulzar)</i>	mayonesa
nueces	queso crema
huevos	crema ácida
queso	crema, mezcla de crema y leche (half and half)
queso cottage	palta, guacamole
tofu	aceitunas



### Alimentos libres



### **Sin carbohidratos...y bajos en calorías**

bebidas gaseosas dietéticas  
 lechuga  
 limones / limas  
 edulcorantes artificiales  
 agua mineral  
 caldo  
 especias  
 Crystal Light (polvo soluble sin azúcar)  
 Café  
 salsa picante  
 jengibre  
 gelatina sin azúcar  
 té  
 ajo

Snapple dietética  
chicle / goma de mascar sin azúcar

DTC - UCSF