

El Protocolo Autoinmune - Comidas para evitar

Granos/ Cereales	Judías y legumbres	Huevos	Belladonas	Semillas	Frutos secos	Lácteos	Alcohol y AINES
amaranto	adzuki	pollo	pimienta de cayena	anís	almendra	mantequilla	aspirina
cebada	judía negra (frijol)	pato	chile	canola	nuez de brasil	queso	ibuprofeno
alforfón	frijol de ojo negro	ganso	berenjenas	alcaravea	cafe	nata	naproxen
bulgar	garbanzo		goji (baya)	chia	cacao	queso para untar	alcohol
maíz	haba		physalis	cilantro	avellana	mantequilla clarificada	
farro	lentejas		habanero	comino	pacana	leche	
kamut	lima		jalapeño	semillas de hinojo	macadamia	yogur	
mijo	cacahuete		pimentón	fenogreco	nuez		
avena	porotos		poblano	mostaza			
quinoa	soja		patatas	nuez moscada			
arroz			pimiento	amapola			
centeno			tobaco	calabaza			
sorgo			tomate	sésamo			
espelta			tomatillo	girasol			
teff				marihuana			
trigo							

Originalmente escrito en inglés por
Mickey Trescott (autoimmune-paleo.com) 2013.
Traducción: Stella Arenillas García, 2015