

Troque este	Por este
Óleo de soja/milho/girassol	Azeite de oliva extra-virgem
Óleo de canola	Óleo de abacate
Tempero pronto para salada	Vinagre balsâmico sem açúcar ou corantes artificiais
Amido de milho	Araruta
Farinha de trigo	Farinha de mandioca ou amêndoas ou coco
Leite de vaca	Leite de coco
Doces	Chocolate com teor de cacau igual ou maior que 75%
Açúcar e adoçantes	Eritritol
Arroz e arroz integral	Arroz indiano basmati
Quinoa, cuscuz	Milheto, sorgo
Biscoitos	Biscoitos caseiros de linhaça e farinha de amêndoa
Uva passa	Figo desidratado
Sementes de girassol e abóbora	Cânhamo (hemp), linhaça
Cereal matinal	Milheto, coco desidratado
Batata inglesa	Batata doce
Atum	Salmão selvagem
Hummus	Tahini
Amendoim	Macadâmia, pistache

Alimentos liberados desde a fase 1:

Vegetais verdes folhosos (escarola, alface, espinafre, acelga e agrião), vegetais crucíferos (couve, brócolis, couve de bruxelas, couve-flor, rúcula, rabanete e mostarda), alcachofra, aspargos, aipo, erva-doce, ervas frescas (hortelã, salsa, manjericão, coentro e cebolinha), alho, cebola e alho-poró, algas, frutos do mar capturados selvagens, aves criadas soltas (até 200g/dia), abacate, azeitonas, azeite, óleo de abacate, óleo de macadâmia, óleo de semente de cânhamo, ghee, suco de limão, chás, café.

Após 3o dia são aceitáveis também: pequenas quantidades de frutas da estação ou bananas verdes, mangas ou papaias verdes, figos, sorvete de coco caseiro, ovos ricos em ômega-3, banana da terra, macarrão shirataki, fettuccine de Cappello, macarrão de palmito, tortilha de coco, mandioca, nabo, inhame, batata doce, receitas feitas com farinha de amêndoa, mandioca ou coco, sorgo, milho, quiabo, cogumelos, queijo ou leite de cabra, ovelha ou búfala

Após 2 meses a 3 meses começar a reintroduzir e testar os demais alimentos.