

LISTA DE COMIDA PARA AYUNO DE DANIEL

En aquellos días yo Daniel me contristé por espacio de tres semanas. No comí pan delicado, ni entró carne ni vino en mi boca, ni me unté con unguento, hasta que se cumplieron tres semanas de días. Daniel 10:2,3

Una de las grandes cosas sobre el ayuno de Daniel es que no se limitan a una cantidad determinada de alimentos, sino más bien al tipo de comida que usted come. El ayuno de Daniel se limita a las verduras (incluye las frutas) y agua.

Nota Especial: Si usted tiene problemas de salud, por favor asegúrese de contactar a su profesional de la salud antes de comprometerse a cualquier velocidad incluyendo el ayuno de Daniel.

Por favor, asegúrese de leer la etiqueta en la compra de alimentos envasados, enlatados o embotellados. Ellos deben ser sin azúcar y libre de químicos. Tenga esto en cuenta al revisar la lista de alimentos aceptables.

Los alimentos a incluir en su dieta durante el ayuno de Daniel

Todas las frutas: Estos pueden ser frescos, congelados, secos, en jugo o en conserva. Las frutas incluyen pero no se limitan a las manzanas, albaricoques, plátanos, moras, arándanos, moras, melón, cerezas, arándanos, higos, pomelo, uva, guayaba, melón, kiwi, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, piñas, ciruelas, ciruelas, pasas, frambuesas, fresas, tangelos, mandarinas, sandía

Todas las verduras: Estos pueden ser frescos, congelados, secos, en jugo o en conserva. Vegetales incluyen, pero no se limitan a las alcachofas, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pimientos, col, maíz, pepinos, berenjena, el ajo, el jengibre, la col rizada, puerros, lechuga, champiñones, hojas de mostaza, okra, cebolla, perejil, papas, rábanos, nabos, las cebolletas, las espinacas, las coles, calabazas, batatas, tomates, nabo, berro, ñame, calabacín, hamburguesas vegetales son una opción si usted no es alérgico a la soja.

Todos los granos enteros: incluyendo pero no limitado a, el trigo integral, arroz integral, mijo, quinoa, avena, cebada, granos, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, galletas de arroz y palomitas de maíz.

Todos los frutos secos y semillas: incluyendo pero no limitado a las semillas de girasol, anacardos, cacahuetes, sésamo. También mantequillas de frutos secos como la mantequilla de maní.

Todas las legumbres: Estos pueden ser enlatados o secos. Las legumbres incluyen pero no están limitados a las habas secas, frijoles, guisantes, lentejas, guisantes negro, frijoles, frijol negro, frijol cannellini, frijoles blancos.

Todos los aceites de calidad: incluyendo pero no limitado a la oliva, canola, semilla de uva, maní y ajonjolí.

Bebidas: agua de manantial, agua destilada o de otras aguas puras.

Otros: queso de soja, productos de soja, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias.

Alimentos a evitar en el ayuno de Daniel

Todos los productos cárnicos y animales: incluyendo pero no limitado a carne de res, cordero, cerdo, pollo y pescado.

Todos los productos lácteos: incluyendo pero no limitado a la leche, queso, crema, mantequilla y huevos.

Todos los edulcorantes: incluyendo pero no limitado a, el azúcar, el azúcar crudo, miel, jarabes, melaza y el jugo de caña.

Todo pan con levadura: como pan de Ezequiel (que contiene la levadura y la miel) y productos horneados.

Todos los refinados y alimentos: procesados incluyendo pero no limitado a los aromatizantes artificiales, aditivos alimentarios, productos químicos, arroz blanco, harina blanca, y los alimentos que contienen conservantes artificiales.

Todos los alimentos fritos: incluyendo pero no limitado a las patatas fritas, papas fritas, frituras de maíz.

Todas las grasas sólidas: como la manteca vegetal, margarina, manteca y alimentos ricos en grasas.

Bebidas: incluyendo pero no limitado a, café, té, infusiones, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas y alcohol.