

Que Comer y Que No Comer

Comidas para incluir durante el ayuno Congregacional

MANANTIAL DE VIDA 2024 AÑO DEL ALTAR ENCENDIDO.

Todas las frutas:

Estas pueden ser frescas, congeladas, secas, en jugo o de bote (tenga cuidado que no añaden/contenga azúcar.)

Manzanas	Ciruelos	Zarzamoras	Coco
Bayas	Cerezas	Cantalupo	Toronia
Breadfruit	Higos	Dátiles	Melón blanco
Arándano	Guayabas	Granadas	Mangos
Uvas	Limas	Limonos	Aceitunas
Kiwi	Nectarina	Moras	Peras
Melón	Duraznos	Papayas	Pasas
Naranjas	Ciruela pasa	Ciruela	Mandarinas
Piñas	Tangelos	Fresas	Boysenberries
Frambuesas	Plátanos	Aguacates	Sandia

Vegetables:

Estas pueden ser frescas, congeladas, secas, en jugo o de bote (tenga cuidado con el contenido de sal.)

Alcachofas	Esparrago	Betabel	Brócoli
Brotos de Bruselas	Repollo	Zanahoria	Coliflor
Apio	Chile	Collard greens	Maiz
Pepino	Berenjena	Ajo	Ginger root
Col rizada	Puerro	Lechuga	Champiñón
Mustard greens	Quingombó (Okra)	Cebolla	Perejil
Pimentón	Papas	Rábanos	Espinacas
Vástagos (Sprouts)	Calabazas	Camote	Tomate
Nabos	Berro	Camote amarillo	Calabacin

Legumbres:

Frijol seco	Frijol negro	Chicharo
Lentejas	Chicharo negro	
Verde	Frijol pinto	
Frijol	Ejote	Cacahuates (incluye mantequilla natural de cacahuete)

Semillas:

Toda clase de nuez (cruda o sin sal)	Girasol (semilla)
Vástagos	Almendras
Anacardos	Mantequilla natural de Almendra
Nueces	Linaza molida
	Ajonjoli

Trigo de grano entero:

Trigo
Avena
Arroz integral
Avena (no instantánea)
maíz
Pasta de trigo

Tortillas de trigo
Mijo (Millet)
Cebada
Quinaja
Palomitas de maíz

Líquidos:

Agua (destillada, o filtrada)
Te de hierbas (que no contenga cafeína)
Jugos 100% de Fruta/Vegetal (sin azúcar)
Leche de Soya sin azúcar
Leche de Almendra sin azúcar

Otros:

Tofu
Productos de Soya
Hierbas
Pequeñas cantidades de Miel
Pequeñas cantidades de Sal del Mar
Pequeñas cantidades de aceite de Olivo
Especies (lea la etiqueta para asegurarse que no contenga preservativos)

Comidas

que debe de evitar en este Ayuno

Todos los productos de animal tal como carne, volatería (aves, pollo), pescado

Arroz blanco
Pan blanco
Toda comida frita
Cafeína
Café (inclusive descafeinado porque contiene pequeñas cantidades de cafeína)
Bebidas carbonatadas
Bebidas de energía
Comidas que contengan preservativos, aditivos
Comidas refinadas
Comidas procesadas Alimentos aditivos

Azúcar refinada
Sustitutos de azúcar Azúcar cruda
Melaza
Jugo de bote
Harina blanca
Jarabe
Margarina
Manteca
Productos que contengan altos niveles de manteca

Mantequilla
Todo pan con levadura
Horneados
Productos de leche
Leche
Queso
Crema
Huevos
Alcohol
Yogurt
Mayonesa

Como con todo le demás que hagamos, ore y pídale a Dios en como exactamente usted debe de participar en este ayuno. Esta lista de comidas son sugerencias, no es ley•

MANANTIAL DE VIDA 2024 AÑO DEL ALTAR ENCENDIDO.