



Joe McSweyn, O.M.D, C.A. | Pari Vokshori, L.Ac, D.O.M. | Gila Varis, L.Ac, R.N. | Steven Jarsky, L.Ac, D.A.O.M.  
Alan Sher, L.Ac | Ellen Elphand L.Ac., Dipl.OM | Aydin Bengisu L.Ac. | Faith Triandos

## Opciones Saludables y Sustitutos Lácteros

NOTA: VACA, CABRA Y OVEJA TODOS CONTIENEN VIRUS Y HORMONAS INCOMPATIBLE CON LA SALUD HUMANA. LACTOSOS Y / O CRUDO NO ES ACEPTABLE.

### Leche

EdenSoy, Silk, So Delicious, Blue Diamond, 365 organic, Pacific foods, Trader Joe's.

### Queso

Follow your heart, Tofutti, Daiya, Go Veggie! (no son cosas lactosas).

### Mantequilla

Earth Balance, Benecol, Smart Balance- de dieta solamente y que no tengan lactero.

### Helado

So Delicious, Almond/Soy/Rice Dream, Double Rainbow, Tofutti cuties, Coconut Bliss, NadaMoo!, en la tienda de Trader Joe's no nieve lactero ni sorbete

### Otros

Nayonaise, Mindful mayo, Tofutti sour cream, WholeSoy yogurt, Almond Dream yogurt, Silk sin lactero.

## Más Opciones Saludables

### Saltear sin Aceite

Vinagre balsámico, caldo de verduras (baja en sodio o hecho en casa), El agua con hierbas o especias, salsa de tomate (sin-sal), Limón o jugo de limón, El vino tinto o blanco, Aceite de ensalada libre de vestirse.

### Hornear sin Aceite

El agua carbonatada, puré de manzana sin azúcar, Puré de plátanos, Silken tofu, puré de ciruelas pasas, aguacate puré, Semillas de linaza, alimento para bebé.

### La Proteína sin el Cholesterol

Los frijoles negros, Garbanzos, Frijoles, Lentejas, Frijoles de la Armada, Frijoles pintos, La soya, El tempeh, Tofu, La leche de soya, Almendras, Cacahuates, Quinoa, Arroz Integral, Harina de avena, Pasta, Pan de trigo entero, Patata, Maíz, Brócoli, Espinacas, Chícharos.

### Sustitutos del Azúcar

Frutas, Dátiles Medjool, Ciruelas pasas, Puré de plátano, Puré de manzana, Néctar de agave, Jarabe de arce, Sucanat, Stevia, El xilitol, El eritritol.