

Al abandonar el gluten coma con frecuencia:

Vegetales: todas las lechuga y hojas verdes, berro, col (repollo), espinacas, diente de león, col rizada (kale), acelga, cebollas, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas, alfalfa, apio, hinojo, rábanos, berros, nabos, espárragos, ajo, cebollines, puerro (leeks), chalotes, jícama, perejil, castañas.

Frutas: aguacates, pimientos, pepinos, calabacines, calabazas, berenjenas, limones, frambuesa, fresas, arándolos (blueberries), nectarines, mangos, papayas, melones, ciruelas, y pina.

Proteínas y grasas: no modificadas (NON-GMO) aceitunas, almendras, nueces, coco, aguacate, y semillas de linaza, girasol, calabaza, chía y ajonjolí.

Ácido alfa-lipoico	600 mg diarios.
Aceite de coco	Una cucharadita diaria, ya sea directa o con alimentos.
DHA	1 000 mg diarios. (Nota: puedes comprar DHA combinado con epa; busca un suplemento con aceite de pescado o elige DHA que provenga de algas marinas.)
Probióticos	Una cápsula en ayunas tres veces al día; busca probióticos que contengan por lo menos 10 000 cultivos activos por lo menos de 10 cepas diferentes, <i>bifidobacterium</i> .
Resveratrol	100 mg dos veces al día.
Cúrcuma	350 mg dos veces al día.
Vitamina D	5 000 IU diarios.