



# ALLOWED FOODS

Apples	Cantaloupes	Figs	Limes	Pears	Strawberries
Apricots	Carambola/Star Fruit	Garlic	Melons	Peas (Shelled)	Sweet Potatoes
Artichokes	Carrots	Grapefruit	Micro Greens	Peppers	Swiss Chard
Asparagus	Cauliflower	Green Onions	Mushrooms	Persimmons	Table Grapes
Beans	Celery	Greens/tops	Mustard Greens	Plums	Tomatoes
Beets	Collard Greens	Head Lettuce	Nectarines	Potatoes	Turnips
Blackberries	Corn	Herbs (fresh cut)	Okra	Pumpkins	Watermelons
Blueberries	Cucumbers	Kale	Onions	Radishes	
Broccoli	Dates	Kohlrabi	Oranges	Raspberries	
Brussels Sprouts	Dewberries	Leaf Lettuce	Papaya	Spinach	
Cabbage	Dragon Fruit	Leeks	Parsnips	Sprouts	
Cactus/Nopales/ Prickly Pear	Eggplants	Lemons	Peaches	Squash	



# DISALLOWED FOODS

Dried Fruits	Flowers	Processed Foods
Aloe Vera	Honey(raw or processed)	Roasted Peppers
Baked Goods	Jams	Seafood
Cheese	Meat	Seeds
Cider	Non-food items	Sun-dried Tomatoes
Decorative Gourds	Nuts of any kind	Syrup
Dried Chili Peppers	Pecans	Wild Rice
Dried/Potted Herbs	Picante Sauce	
Dried Fruits/Vegetables	Potted Fruits or vegetable plants	
Eggs	Preserves	



# ALIMENTOS PERMITIDOS

Manzanas	Melones	Higos	Limas	Peras	Fresas
Albaricoques	Fruta Estrella	Ajo	Melones	Guisantes (Sin Cáscara)	Patatas Dulces
Alcachofas	Zanahorias	Pomelo	Microverdes	Pimientos	Acelgas
Espárragos	Coliflor	Cebollas Verdes	Hongos	Caquis	Uvas De Mesa
Frijoles	Apio	Verdes/Tapas	Hojas De Mostaza	Ciruelas	Tomates
Remolachas	Col Rizada	Lechuga De Cabeza	Nectarinas	Papas	Nabos
Moras	Maíz	Hierbas (Corte Fresco)	Okra	Calabazas	Sandías
Arándanos	Pepinos	Col Rizada	Cebollas	Rábanos	
Brócoli	Dátil	Colinabo	Naranjas	Frambuesas	
Coles De Bruselas	Moras	Hoja De Lechuga	Papaya	Espinaca	
Repollo	Dragon De Fruta	Puerros	Chirivías	El Brote	
Nopales	Berenjenas	Limonas	Duraznos	Calabaza	



# ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Frutas Secas	Flores	Alimentos Procesados
Aloe Vera	Miel(Crudo O Procesado)	Morrones Asados
Productos Horneados	Enjambres	Mariscos
Queso	Carne	Semillas
Sidra	Artículos No Alimentarios	Tomates Secados Al Sol
Calabazas Decorativas	Nueces De Cualquier Tipo	Jarabe
Chiles Secos	Nueces Pecanas	Arroz Salvaje
Seca/En Conserva Hierbas	Picante Sauce	
Seca Frutas/Verduras	En Conserva Frutas/Verduras Plantas	
Huevos	Conservas	