

SUPER SAPIENS

	PERMITIDOS	TOLERADOS	PROIBIDOS
AÇÚCARES E ADOÇANTES	Alulose Eritritol Inulina Monk Fruit Orgânico Stevia	Xilitol Outros adoçantes artificiais	Açúcar refinado Açúcar fit Açúcar de côco Açúcar cristal Açúcar demerara Açúcar mascavo Mel Sucralose Xarope de Bordo (Maple Syrup)
LEITE E DERIVADOS	Chantilly (sem açúcar) Creme de leite Manteiga orgânica Whey Protein Isolado	Iogurte grego (verdadeiro) Manteiga industrializada	Iogurtes em geral Leite fermentado Sorvetes
QUEIJOS E VARIAÇÕES	Coalho Gorgonzola Gouda Mussarela Parmesão Prato Provolone Rochefort Suíço	Brie Catupiry Cheddar Cottage Cream Cheese Emental Frescal Feta Gruyère Minas Requeijão Ricota	Tofu
OVOS	Avestruz Codorna Galinha Pato		
CARNES	Bovina (todas) Suína (todas) de Aves (todas) de Peixes (todas)	Linguiça Mortadela Peito de peru Peito de frango Presunto Salame Outros embutidos	Salsicha

SUPER SAPIENS

	PERMITIDOS	TOLERADOS	PROIBIDOS
FARINHAS	Berinjela Cacau em pó (sem açúcar) Chocolate em pó 100% de Cacau Coco	Amêndoas Castanhas Chia Chocolate em pó 50 a 99% de Cacau Maracujá Linhaça Whey protein	Aveia (em qualquer formato) Achocolatados Chocolate em pó 1 a 49% de Cacau Fubá Mandioca Milho Polvilho Rosca Tapioca Trigo (integral ou não)
FRUTAS	Abacate Azeitona Coco Jambo Limão	Acerola Açaí (desde que sem xarope adicionado) Amora Cereja Cupuaçu Framboesa Kiwi Maçã Verde Melão Mirtilo Morango Pêssego (não enlatado) Pitanga Tomate Umbu	Abacaxi Ameixa Banana Caju Caqui Carambola Figo Goiaba Graviola Jabuticaba Jaca Laranja Maçã Mamão Manga Maracujá Melancia Pera Tangerina Uvas Frutas Secas
FRUTOS DO MAR	Camarão Caranguejo Lagosta Lula Marisco Mexilhões Ostra Polvo		

SUPER SAPIENS

	PERMITIDOS	TOLERADOS	PROIBIDOS
OLEAGINOSAS	Macadâmia Nozes	Amêndoa Avelã Castanha do Pará Castanha de caju Chia Linhaça Pistache	
LEGUMINOSAS		Amendoim	Ervilha Feijão Grão de bico Lentilha Soja
GRÃOS			Todos os grãos, em qualquer forma, integrais ou não, como: Amaranto Arroz Aveia Centeio Cevada Granola Milho Quinoa Trigo
ÓLEOS E GORDURAS	Azeite de oliva extra virgem Azeite de dendê Banha animal Manteiga Maionese caseira Óleo de abacate Óleo de coco Óleo de peixe (ômega 3) Polpa de coco	Maionese industrializada Óleo de amendoim Óleo de cártamo Óleo de gergelim	Margarina Óleo de canola Óleo de girassol Óleo de milho Óleo de soja Óleo de algodão
CÓCO	Creme de côco Farinha de côco Leite de côco Manteiga de côco Óleo de côco Polpa (castanha)		Açúcar de côco Água de côco

SUPER SAPIENS

VERDURAS E LEGUMES	PERMITIDOS Abobrinha Acelga Alcachofra Alface Almeirão Agrião Alho Aspargos Brócolis Couve Couve-flor Chicória Escarola Espinafre Jiló Pepino Rúcula Shimeji	TOLERADOS Abóbora Aipo Alho-poró Berinjela Cebola Cenoura Chuchu Gengibre Nabo Quiabo Palmito Pimentão Rabanete Repolho Shitake Vagem	PROIBIDOS Araruta Batata Batata doce Batata inglesa Beterraba Cará Inhame Mandioca (aipim, macaxeira) Mandioquinha Yacon Legumes enlatados
TEMPEROS E MOLHOS	Açafrão da terra (cúrcuma) Alecrim Canela Cebolinha Coentro Colorau Manjeriço Pimentas Orégano Sal Salsa Tomilho	Mostarda folha Shoyu Temperos prontos e processados	Molhos prontos industrializados Ketchup
CREMES	Manteiga de amêndoas Sour cream (creme azedo)	Pasta de amendoim	