



*En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entré en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.  
Daniel 10:2, 3*

## GUÍA PARA EL AYUNO DE DANIEL

Use esta guía para preparar menús, escoger recetas y hacer sus compras para preparar sus comida para el ayuno.

El ayuno de Daniel es una manera saludable de comer y consiste de alimentos muy nutritivos. Sin embargo, si usted tiene necesidades alimenticias especiales, por favor consulte a su medico antes de empezar el ayuno. Usted puede modificar el ayuno conforme a sus necesidades específicas.

### COMIDAS QUE ESTÁN PERMITIDAS EN EL AYUNO

Todas las frutas. Pueden ser frutas frescas, secas, en jugo o embotadas. Frutas incluyen pero no se limita a: manzanas, duraznos, toronjas, plátanos, melones, cerezas, zarzamoras, higos, uvas, guayabas, kiwi, limones, limas, naranjas, mangos, nectarinas, papayas, peras, pina, ciruelas, pasas, fresas, mandarinas, sandia.

Todos los vegetales. Pueden ser frescos, congelados, secos, en jugo o embotados. Vegetales incluye pero no se limita a espárragos, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chiles, elote, pepinos, ajo, raíz, de jengibre, lechugas, cebolla, hongos, papas, espinacas, calabazas, camotes, tomates, , hamburguesas de vegetales son una opción si usted no es alérgico a la soya.

Todos los granos. Incluye pero no se limita a: trigo integral, arroz integral (café), quínoa, pasta de harina integral, tortillas de maíz y de harina integral, pan de arroz y palomitas de maíz.

Todas las nueces y semillas incluye pero no se limita a semillas de calabaza, cacahuates, almendras, también incluye la mantequilla de cacahuete.

Todas las legumbres. Incluye pero no se limita a frijoles, garbanzos, lentejas.

Todos los aceites de calidad incluye pero no se limita a aceite de oliva, de canola, y ajonjolí.

Bebidas: toda clase de agua purificada. Jugos sin conservantes ni dulcificantes

Otros: tofu, productos de soya, vinagre, especias, sal y hierbas de condimento.

## ALIMENTOS QUE SE DEBEN DE EVITAR

Todas las carnes y productos de animal incluyendo pero no se limita a carne de res, cordero, puerco, aves, y pescados.

Todos los productos lácteos incluyendo pero no se limita a leche, queso, crema, mantequilla, y huevos.

Todos los dulcificantes incluyendo pero no se limita a azúcar, azúcar café, miel, y dulcificantes artificiales.

Todos los panes con levadura incluyendo el Pan de Ezequiel porque contiene levadura y miel y todos los productos de pan .

Todos los alimentos refinados incluyendo pero no se limita a sabores artificiales, alimentos con aditivos químicos, arroz blanco, harina blanca, y alimentos que contiene conservativos artificiales.

Todos los alimentos fritos incluye pero no se limita a frituras, papas fritas, etc.

Todos las grasas sólidas incluye la manteca, margarina, manteca de puerco y alimentos que contienen mucha grasa.

Bebidas incluye pero no se limita a café, té, sodas, bebidas de energía y bebidas alcohólicas.

Cuando haga sus compras de comida recuerde LEER LOS INGREDIENTES para asegurarse que estén de acuerdo con la lista permitida en el ayuno. Tenga especial cuidado de los químicos, productos lácteos y dulcificantes, ninguno de ellos es permitido en el ayuno.

## PREPARÁNDOSE PARA EL AYUNO

Durante el ayuno no debe consumir ninguna clase de azúcar ni dulcificantes, no debe de ingerir cafeína ni químicos artificiales. Mucha gente experimenta desintoxicación del cuerpo durante los primeros días del ayuno incluyendo dolores de cabeza, fatiga, y dolores en las piernas y otros síntomas.

Usted puede reducir estos efectos si empieza a reducir estos alimentos antes de empezar el ayuno y también tomando por lo menos medio galón de agua purificada cada día durante el ayuno.

En cualquier momento que usted experimente síntomas que le preocupen consulte a su médico. Ayunar nunca debe de ser dañino para su cuerpo.

Traducido de : The Daniel Fast

Para mayor información

<http://DanielFast.wordpress.com>

SI	NO
VERDURAS/VEGETALES	CARNES
FRUTAS	LACTEOS
LEGUMBRES	AZUCAR/ DULCIFICANTES
GRANOS	GRASAS



*"In those days I, Daniel, was mourning three full weeks. I ate no pleasant food, no meat or wine came into my mouth, nor did I anoint myself at all, till three whole weeks were fulfilled."*

*Daniel 10:2, 3*

## **DANIEL FAST GUIDE**

Use this guide to help you prepare menus, choose recipes, and to make your shopping list so that you can prepare your meals during the fast.

The Daniel Fast is a healthy way of eating and consists of nutritious foods. However, if you have health issues, please be sure to contact your health professional for advice before committing to any fast including the Daniel Fast. You may modify the fast according to your specific needs.

### **FOODS TO INCLUDE IN YOUR DIET**

All fruits. These can be fresh, frozen, dried, juiced or canned. Fruits include but are not limited to apples, apricots, bananas, blackberries, blueberries, boysenberries, cantaloupe, cherries, cranberries, figs, grapefruit, grapes, guava, honeydew melon, kiwi, lemons, limes, mangoes, nectarines, oranges, papayas, peaches, pears, pineapples, plums, prunes, raisins, raspberries, strawberries, tangelos, tangerines, watermelon

All vegetables. These can be fresh, frozen, dried, juiced or canned. Vegetables include but are not limited to artichokes, asparagus, beets, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, chili peppers, collard greens, corn, cucumbers, eggplant, garlic, ginger root, kale, leeks, lettuce, mushrooms, mustard greens, okra, onions, parsley, potatoes, radishes, rutabagas, scallions, spinach, sprouts, squashes, sweet potatoes, tomatoes, turnips, watercress, yams, zucchini, veggie burgers are an option if you are not allergic to soy.

All whole grains, including but not limited to whole wheat, brown rice, millet, quinoa, oats, barley, grits, whole wheat pasta, whole wheat tortillas, rice cakes and popcorn.

All nuts and seeds, including but not limited to sunflower seeds, cashews, peanuts, almonds, and sesame. Also nut butters including peanut butter.

All legumes. These can be canned or dried. Legumes include but are not limited to dried beans, pinto beans, split peas, lentils, black eyed peas, kidney beans, black beans, cannellini beans, white beans.

All quality oils including but not limited to olive, canola, grape seed, peanut, and sesame.

Beverages: spring water, distilled water or other pure waters.

Other: tofu, soy products, vinegar, seasonings, salt, herbs and spices.

## FOODS TO AVOID ON THE DANIEL FAST

All meat and animal products including but not limited to beef, lamb, pork, poultry, and fish.

All dairy products including but not limited to milk, cheese, cream, butter, and eggs.

All sweeteners including but not limited to sugar, raw sugar, honey, syrups, molasses, and cane juice.

All leavened bread including Ezekiel Bread (it contains yeast and honey) and baked goods.

All refined and processed food products including but not limited to artificial flavorings, food additives, chemicals, white rice, white flour, and foods that contain artificial preservatives.

All deep fried foods including but not limited to potato chips, French fries, corn chips.

All solid fats including shortening, margarine, lard and foods high in fat.

Beverages including but not limited to coffee, tea, herbal teas, carbonated beverages, energy drinks, and alcohol.

Remember, **READ THE LABELS!** Be especially careful with chemicals, dairy products, and sweeteners- all which are not allowed in the fast.

## PREPARING FOR THE FAST

During the fast, you should not consume any kind of sugar or sweeteners, and you should not ingest caffeine or artificial chemicals. Many people experience body detoxification during the first days of fasting including headaches, fatigue, and leg pain and other symptoms.

You can reduce these effects if you start to reduce these foods before you start fasting and drinking at least half a gallon of purified water each day while fasting.

Any time you experience symptoms that worry you, you should consult your doctor. Fasting should never be harmful to your body.

For more information

<http://DanielFast.wordpress.com>

YES	NO
FRUITS/VEGETABLES	MEAT
FRUITS	DAIRY PRODUCTS
LEGUMES	SUGAR/SWEETENERS
GRAINS	FATS/GREASE