

Tolerowane produkty spożywcze

DOBRE TOLEROWANE PRODUKTY SPOŻYWCZE

1. Ziemiaki, ryż, kukurydza, orkisz, quinoa, amarantus, płatki owsiane.
2. Jajka.
3. Migdały, mak, kokos, purée z kaszlanów.
4. Twaróg, masłanka, śmietana, cottage cheese (twarożek ziarnisty), mleko, jogurt z dodatkiem owoców, mozzarella, śmietanka, bardzo młody ser dojrzewający, np. ser masłany (Butterkäse). (Bez produktów z surowego mleka!).
5. Wszystkie rodzaje mięsa (indyk, wołowina, kureczak...) z wyjątkiem wieprzowiny; świeże lub mrożone; świeże lub mrożone białe ryby; np. piosz, dorsz, sandacz, solą, czarniak, głądźca, wątlusz, morszczuk.
6. Owoce: jabłka, czarne jagody, wiśnie, czarne porzeczki, porzeczki, morele, nektarynki, brzoskwinie, melony, mango, liczi, khaki, rabarbar.
7. Warzywa: marchew, cukinia, brokuły, kalafior, kapusta, buraki ćwikłowe, dynia, cebula, rzodkiewki, ogórek, por, czosnek, kukurydza, szparagi, papryka, sałaty liściaste, jak zielona sałata, burak liściowy (bocwina).
8. Szyonka z indyka, szynka tostowa, szynka prasowana itp. (bez szynek surowych!).
9. Kielbasa szynkowa, frankfurterki w niewielkich ilościach.
10. Niewielkie ilości napojów alkoholowych, takich jak wódka, piwo, wytrawne białe wino.

Nietolerowane produkty spożywcze

PRODUKTY NIEMSKAZANE

1. Pieczywo drożdżowe, wszystkie produkty z drożdżami (prawie wszystkie tradycyjne produkty gotowe zawierają „ekstrakt drożdżowy”), pszenica – zatem wszystkie potrawy panierowane, które przygotowuje się, używając tartej bułki.
2. Pomidory (ketchup!), szpinak, groszek, soczewica, fasola, fasolka szparagowa, pieczarki, borowiki (prawdziwki), pokrzywa, awokado, bakłażany, kiszona kapusta.
3. Wszystkie warzywa i sałatki marynowane (ocel!) oprócz takich, do produkcji których użyto octu spirytusowego.
4. Gruszeki, kiwi, pomarańcze, banany, ananasy, maliny, truskawki, grejpfruty, owoce cytrusowe, papaja, czerwone śliwki.
5. Sery, zwłaszcza emmentaler, camembert, roquefort, parmezan, ser górski (Bergkäse), wszystkie sery z surowego mleka (dozwolone są TYLKO twarogi i produkty z twarogów).
6. Czekolada, kakao.
7. Orzechy, zwłaszcza włoskie i orzechy nerkowca.
8. Ryby o ciemnym mięsie, takie jak makreła, sardynka, sardela, śledzie, tuncezyk; a także płaty śledziowe marynowane, rolmopsy, śledzie maślane, śledzie Bismarck, Schillerlocken (wędzone płaty brzusne kolenia).
9. Ocel!
10. Kielbasy z surowego mięsa, surowa szynka (np. prosciutto, westfaladzka, Kantwurst, salami, myśliwska, szynka parmeńska, osso collo, boczek tyrolski, boczek hamburski, Bündner Fleisch). W zasadzie powinno się unikać wędlin wędzonych, peklowanych lub solonych!
11. Substancje dodawane do produktów spożywczych, jak glutamian, benzoosan, barwniki, siarczany, azotany.
12. Długo dojrzewające wina, długo fermentujące piwa, szampan, wina muniące, piwo pszeniczne. (Warto wiedzieć, że na rynku są już specjalne alkoholostainnowe gatunki szampana!).