

BEZHISTAMINOVÁ STRAVA



	VHODNÉ	NEVHODNÉ
ovoce	jablka, hrušky, borůvky, hroznové víno, švestky, broskve, třešně a višně, melouny, meruňky, physalis, liči, kakikurma, mango, dragon fruit	citrusy, banány, maliny, ananas, kiwi, papaya, sušené ovoce (+ další, pokud jste alergičtí)
zelenina	saláty, květák, mrkev, brokolice, kedluben, okurka, cuketa, ředkvičky, ředkev, celer, petržel, pórek, dýně, špargl, pastiňák, dušená cibule, česnek, bazalka, petrželka	rajčata, paprika, lilek, špenát, syrová cibule, kyselá zelenina, nakládaná zelenina, kysané zelí
obilné produkty	špalda, žito, ječmen, oves, rýže, jáhly, quinoa, amarant, pečivo z přírodního kvasu nebo s kypřícím práškem z vinného kamene	pšenice, pečivo s droždím, strouhanka
mléčné produkty	BIO bílé (nezrající) a čerstvé sýry, BIO neslazené jogurty z kozího mléka, máslo	kravské mléko, ovčí mléko, uzené, plísňové, zrající a fermentované (žluté) sýry
maso, masné výrobky	hovězí, telecí, kuře, krůta, kachna, husa, divočina, králík, zajíc (čerstvé a nenaložené)	vepřové, salámy, šunky, uzené maso, klobásy, párky, vnitřnosti, špek
sojové produkty	BIO: tempeh, natto, miso, tamari, shoyu omáčka	tofu, sojové maso, sojové mléko, sojový jogurt
ryby a plody moře	pouze hlubokozmrazené nebo čerstvě vylovené: losos, pstruh, platýs, okoun, kapr, mořské řasy	sleď, makrela, sardinka, tuňák, štika, humr, ústřice, mušle, škeble, plody moře, rybí polotovary
ostatní	chia, len, mák, brambory, luštěniny, vejce, houby, olivy, olivový olej, řepný olej, ghí, kokos, tapioka, karob, raw kakao	ořechy, sezam, slunečnice, dýňové semínko, červené fazole, slunečnicový a palmový olej, pražené kakao, ocet, droždí, koření, konzervační látky, éčka
sladidla	český med, rýžový sirup, datlový sirup, javorový sirup, bezlepkové slady, raw kokosový nektar, stevie, xylitol a maltitol pouze minimálně	cukr bílý, třtinový, moruše, umělá sladidla
nápoje	neperlivá voda, zelený čaj, meduňka, maceška, roibos, čaj z listů malin a ostružin, ječná káva, špaldová káva, 100% džusy a mošty z povoleného ovoce	káva, kakao, černý čaj, slazené limonády, perlivé nápoje, ibiškové ovocné čaje, alkohol