

PRODUKTY ZALECANE I NIEWSKAZANE



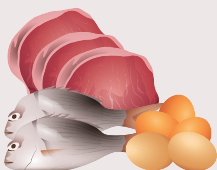
Pomidory, ogórki, papryka, cukinia, bakłażan, marchew, szczypiorek, rzodkiewki, sałata, jarmuż, rukola, seler, pietruszka, dynia, kabaczek, fasolka szparagowa zielona



Banany (nieodjrzałe), kiwi, pomarańcze, mandarynki, cytryny, limonki, winogrona, ananas, truskawki, rabarbar, papaja



Produkty bez laktozy takie jak bezlaktozowe mleko i jogurt, sery twarde, w tym brie, camembert, cheddar, parmezan, szwajcarski i inne twarde, masło, ser feta, mozzarella, ser topiony, ser kozi pleśniowy, jogurt kokosowy, napój ryżowy, migdałowy



Świeże mięso, ryby i owoce morza, jajka, tofu twarde, tempeh, kietki fasoli mung



Karczochy, szparagi, por, kalafior, czosnek, cebula, grzyby, pieczarki, groszek, buraki kukurydza, bataty, kapusta kiszona biała, kapusta włoska

Jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, figi, grejpfruty, mango, nektarynki, arbuzy, brzoskwinie, morele, jeżyny, awokado, suszone owoce, owoc kaki

Zwykłe mleko krowie i kozie, jogurty, kefir, maślanka, śmietana, twaróg, lody, napój kokosowy, owsiany, sojowy

Niektóre marynowane mięsa, ryby i owoce morza, tofu miękkie, nasiona roślin strączkowych

PRODUKTY ZALECANE I NIEWSKAZANE



Kasza kukurydziana, jaglana, komosa ryżowa, ryż, tapioka, mąka jaglana, ryżowa, kukurydziana, gryczana, ziemniaczana, z komosy ryżowej, z sorgo, płatki ryżowe, owsiane, kukurydziane bezglutenowe, chleb orkiszowy na zakwasie



Cukier, stewia, syrop klonowy, słodziki nie kończące się na "-iol" (aspartam, sacharyna), gorzka czekolada



Masło orzechowe, orzechy arachidowe, włoskie, pekan, makadamia, piniowe, brazylijskie, pestki dyni, nasiona słonecznika, mak, chia



Chleb pumpernikiel, żytni, pszenny, wielozbożowy, pełnoziarnisty, gotowa granola lub musli, płatki jęczmienne, orkiszowe, owsiane błyskawiczne, mąka z amarantusa, jęczmienna, żytnia, pszenna, orkiszowa, kasza jęczmienna, kuskus, otręby pszenne, makaron jajeczny, pszenny, orkiszowy, ciastka i batoniki zbożowe, wafle ryżowe smakowe, pieczywo chrupkie żytnie

Miód, syrop glukozowo-fruktozowy, inulina, syrop z agawy, słodziki kończące się na "-iol" (ksylitol, sorbitol, mannitol, maltitol), izomalt

Orzechy nerkowca, pistacje, mąka migdałowa

