

Все лучшее
в медицине!



ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА



Гипоаллергенная диета — исключаемые продукты:

- Морепродукты, черная и красная икра, большинство сортов рыбы.
- Молочные продукты, сыры.
- Яйца.
- Копчености (мясо, рыба сосиски, сардельки, колбаса).
- Все маринованные и консервированные продукты, особенно продающиеся в магазинах в банках.
- Приправы, специи, соусы.
- Красные овощи: помидоры, морковь, красный перец, свекла. А также баклажаны, квашеная капуста, щавель, сельдерей.
- Красные и оранжевые фрукты и ягоды: ананасы, дыня, красные яблоки, клубника, малина, земляника, черника, вишня, виноград, хурма, гранаты, слива и т.д.
- Все цитрусовые фрукты.
- Все газированные и фруктовые воды.
- Ароматизированная жевательная резинка и йогурт.
- Курага, изюм, инжир, финики.
- Мед, орехи.
- Все сорта грибов.
- Карамель, мармелад, шоколад.
- Кофе, какао.
- Весь алкоголь.
- Все продукты, в составе которых присутствуют красители, ароматизаторы, консерванты, эмульгаторы.
- Все экзотические для Вашей местности продукты.

Продукты ограниченные гипоаллергенной диетой:

- Некоторые из злаков: пшеница, рожь.
- Гречка и кукуруза.
- Некоторые ягоды и фрукты: бананы, персики, абрикосы, смородина (красная и черная), арбуз, клюква, брусника.
- Травяные отвары.
- Кисломолочные продукты: натуральные йогурты без пищевых добавок (с небольшим сроком хранения!), кефир, ряженка, творог.
- Нежирная говядина, свинина, курица.
- Треска, морской окунь, некоторые другие сорта рыбы.
- Печень, язык, почки.
- Зелень и овощи: капуста белокочанная, цветная и брюссельская, огурцы, зеленый салат, брокколи, шпинат, петрушка, укроп, кабачки, брюква, репа, патиссоны.
- Овсяная, перловая, рисовая и манная крупа.
- Зеленые яблоки, белая смородина, крыжовник, белая черешня, груши.
- Сушеные яблоки и груши, чернослив.
- Некрепкий чай, компоты из яблок и груш, отвар шиповника.
- Минеральная вода без газа.

