

**С.Таскова, София**
**Дата на кръвния анализ: 02.2007**
**Дата на раждане: ...**
**ID № ...**
**Реакция към кандидата: Нормална**

Храните, поместени в червения, Оранжевия и Жълтия списък, трябва да се избягват, включително и тези, които не са тествани. Вашата индивидуална диета трябва да съдържа само храните, поместени в Зеления списък. След пет седмици можете да въведете в менюто храните, поместени в Жълтия списък, а след десет седмици - храните от Оранжевия списък.

**ХРАНИ, КОИТО МОЖЕТЕ ДА ЯДЕТЕ**
**Зелен списък**
**Месо и риба**

- аншоа
- говеждо месо
- пилешко месо
- патешко месо
- миди "клам"
- моруна /хайвер/
- риба хек
- агнешко месо
- жълта писия
- скумрия
- риба монкфиш
- миди
- свинско месо
- скариди
- съомга
- сардини
- пъстърва
- телешко месо
- риба тон

**Зеленчуци и варива**

- аспержи
- патладжан
- броколи
- моркови
- карфиол
- целина
- нахут /леблебя/
- люти чушки
- тиквички
- краставици
- зелен боб
- бял зрял боб
- праз лук
- леща
- марули
- маслини
- лук
- картофи
- червен лук
- арпаджик

- зелен лук
- чушки и камби
- сладка царевица
- соя
- домати

**Плодове**

- ябълки
- авокадо
- банани
- череши
- кокос
- фурми
- смокини
- грейпфрут
- грозде
- киви
- лимони
- пълпеш
- портокали
- праскови
- круши
- ананас
- сливи
- ягоди
- малини

**Зърнени храни**

- ечемик
- царевица
- царевични макарони
- царевично брашно
- глутен
- овес
- ориз
- оризова юфка и макарони
- оризови кейкове
- ръж
- пшеница

**Ядки и семена**

- бадеми

- бадемово масло
- бразилски орех
- лешници
- лешниково масло
- фъстъци
- шам фъстък
- кедрова ядка
- слънчогледови семки
- сусам
- орехи

**Млечни храни**

- яйчен белтък
- яйчен жълтък
- оризово мляко
- овесено мляко
- козе мляко и сирене
- овче мляко и сирене
- соево мляко
- твърдо сирене /Чедар, Ементал, Пармезан, Гауда, Едем/

**Разнородни**

- балсамов оцет
- черен чай
- бирена мая
- какао
- кафе
- кокосово мляко
- малц
- мисо /соева паста/
- фъстъчено масло
- пуканки
- картофено брашно
- оризов оцет
- соев сос
- тахан
- танин
- Тофу

- винен оцет

**Подсладители**

- мед
- оризов сироп
- овесен сироп
- захарно цвекло и производни /виж стр.32/
- захарна тръстика и производни

**Олио и мазнини**

- олио от гроздови семки
- фъстъчено олио
- царевично олио
- свинска мас
- зехтин
- соево олио
- говежда лой
- слънчогледово олио
- сусамово олио
- орехово олио

**Билки и подправки**

- босилек
- дафинов лист
- черен пипер
- лют червен пипер
- кориандър
- къри лист и на прах
- кимион
- копър
- чесън
- риган
- магданоз
- розмарин
- чубрица
- мащерка
- куркума
- ванилия
- бял пипер

**Храни, които можете да ядете**
**ХРАНИ, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА ЯДЕТЕ**
**Храни, които не трябва да ядете 6 месеца**

- зелен чай
- спанак
- артишок
- грах
- гъби
- раци
- мандарини
- ряпа
- зрял червен боб
- зеле
- мента и ментов чай

**Храни, които могат да се въведат след 10 седмици**

- краве мляко /прясно и кисело/, сметана, извара, масло, саламурено сирене и кашкавал
- пълномаслени сирена /крема сирене, рикота, маскарпоне/
- пуешко месо
- риба треска
- хлебна мая /тестени изделия/
- сепия
- диня

**Храни, които могат да се въведат след минимум 5 седмици /препоръчително е да са 8 седмици/**

- Нетествани храни и подправки

Моля прочетете внимателно указанията преди да пристъпите към диетата. Ако спазвате диета по лекарски указания или вземате медикаменти, моля първо да се консултирате с Вашия лекар. Не бива да предприемате промени в лечението си без лекарско съгласие. За да бъде ефективна диетата трябва да се спазва стриктно и да се избягват храните които не са тествани.