

(2) ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ

ЗАБОРОНЕНІ ПРОДУКТИ		ДОЗВОЛЕНІ ПРОДУКТИ	
<p>СВІЖЕ МОЛОКО (тваринного походження) РОСДИННЕ МОЛОКО КРУПИ ТА БОРОШНО, із вмістом ГЛЮТЕНУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - пшениця, - ячмінь, - жито, - пшенична крупа, - ячка, - манка, - кус-кус, - пшеничний, - булгур, - дурум, - каміот, - перловка, - макарони. <p>ЦУКОР явний та прихований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цукор-рафінад, - покупні соки, - цукерки, - жуйки, - десерти - інші солодощі, - мед, - покупні соуси (кетчуп, майонез, гірчиця, хрін та інше), - морозиво - знежирені молочні продукти <p>БОБОВІ ГОРІХИ (фундук дозволено) АЛКОГОЛЬ ПІДСИЛЮВАЧІ СМАКУ, створені штучно, тобто всім відомий ШЛУТАМАТ та Ко.</p>		<p>ОВОЧІ: гарбуз, кабачок, цукінні, капуста (білокачанна, брюсельська, цвітна, броколі), зелень (руккола, кріп, петрушка, селера, кінза, базилік та інші, салат листовий всі види, шпинат-щавель – обмежено! гриби, оливки (не маслини), томати, баклажан, огірок, болгарський перець, сирий буряк та морква. А ТАКОЖ МАРИНОВАНІ ДОМАШНІ (без цукру та оцту).</p> <p>ФРУКТИ (дозовано): ягоди: малина, чорниця, ожина, лохина, полуниця, черешня, вишня, кавун, диня – 1-2 слайси, виноград – 15 великих ягід, яблуко, груша, персик, слива, абрикос – зі шкіркою!!!, банан, ананас, папая, манго та інші тропіки.</p> <p style="background-color: #90ee90; text-align: center;">ВСІ ОВОЧІ, ФРУКТИ та ЯГОДИ СЕЗОННІ!!!</p> <p>КРУПИ: вівсянка, рис бурий не шліфований, гречка, овес, кіноа, амарант.</p> <p>КУКУРУДЗА, ПШОНО та ЛЬОН також не містять глютену, але вони або висококалорійні, або впливають на гормональний фон.</p> <p>БОРОШНО: рисове, гречане, вівсяне.</p> <p>М'ЯСО: свинина не жирна тільки 1 раз на тиждень, кожного дня – птиця чи телятина без прожилок та шкірки.</p> <p>РИБА: дика із чистих водойм, червоні види, солити чи запікати.</p> <p>ЯЙЦЕ - 1 в день не більше.</p> <p>МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ: з 3го місяця дозовано («НІ!») СВІЖОМУ МОЛОКУ, тільки кисломолочні продукти без наповнювачів, не знежирені, без ароматизаторів).</p>	
ХАРЧУВАННЯ ПО КРОКАХ:			
МІСЯЦЬ 1	МІСЯЦЬ 2	МІСЯЦЬ 3	МІСЯЦЬ 4
Чітко дотримуватися списків продуктів наведених вище!			
		+ можна кисломолочні продукти дозовано	+ кисломолочні, хліб без глютену та дріжджів, цукру, супи без м'ясного бульйону, вимочені бобові. Все вводити поступово.