

РАЗРЕШЕНО

ЗАПРЕЩЕНО

Безглютеновая диета

- Бобы Рис Горох Кукуруза
- Киноа Сорго Картофель
- Просо Соя Гречиха (каша)
- Тапиока Амарант Мясо
- Теф Рыба Орехи Яйца
- Фрукты Молоко и сыры

Безглютеновая диета заключается в полном отказе от пшеницы, ячменя и ржи в течение всей жизни.

Нельзя пшеницу, рожь или ячмень в пищу в каком-либо виде

Диета Пегано

Лецитин (гранулированный). Одна столовая ложка 3 раза в день, 5 дней в неделю; **Фрукты**. Свежие — предпочтительно, свежемороженые разрешены, консервированные в воде в стеклянных банках — изредка. Приготовленные на пару рекомендуются всегда, когда это возможно. **Яблоки** (печеные), абрикосы, большинство ягод, вишня, финики, инжир (необработанный парами серы, виноград, грейпфруты, лимон, лайм (вид лимона), манго, нектарин, апельсины, папайя, персики, ананасы, чернослив (мелкий), изюм, киви и т. д. Рекомендуются в небольших количествах: авокадо, клюква, смородина, сливы и чернослив (крупный).

ОВОЩИ

Спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, морковь*, сельдерей-стебель*, огурец, чеснок*, салат-латук (римский особенно), лук*, оливки, пастернак, тыква, лук-шалог, соевые бобы, шпинат*, ростки*, стручковая фасоль, кабачки, батат, ямс, кресс-салат*. Внимание! Отмеченное знаком * особенно важно.

в небольших количествах: кукуруза (белая предпочтительно), сушеные бобы, горох, чечевица, ревень и грибы. Среди орехов только миндаль является щелочным. Весьма рекомендуется съедать 5 сырых миндальных зерен в день. Фундук разрешен иногда. Яблочный уксус в небольших количествах при необходимости разрешен;

Фрукты Никакой земляники, клубники или цитрусовых при экземе или псориазическом артрите и никакой клубники или земляники при псориазе

Внимание! Сырые яблоки, бананы и дыни разрешены, если их есть отдельно от другой пищи и понемногу.

•70—80 % ежедневного рациона должно состоять из таких продуктов (в основном щелочеобразующих)

ОВОЩИ запрещенные

Пасленовые: томаты (все томатные соусы и продукты), табак (исключить курение), баклажаны, перец (все виды, за исключением черного перца \ картофель, паприка;

Злаки рекомендуемые

Овес, ячмень, просо (пшено), гречиха, рожь, а также крупа (каша) из них, отруби, пшеница (цельная, дробленая, хлопья, хлебцы, проростки), кукуруза и кукурузная мука, рис (коричневый и дикий) и цельные семена (тыква, кунжут, подсолнух, лен); макаронные изделия (без использования белой муки), изготовленные из артишоков, моркови, шпината, а также из кукурузы, сои, бобовых, цельнозерновой пшеницы, гречки, бурого риса и т. д. (предпочтительно с оливковым маслом и чесночным соусом).

Рыба

Длинноперый тунец (большой белый), басс-рыба, голубая рыба, треска, макрель, корифена, камбала, группер, пикша, палтус, окунь, люциан, лосось, сардины (предпочтительно свежие), морской язык, осетр, меч-рыба, форель, тунец, тиле-рыба, сиг, суши — сырая рыба (выловленная в чистой воде).

Птица рекомендуемая

Цыпленок, индейка, куропатка, нежирная дичь (все без кожи, белое мясо предпочтительнее) (Птица) Разрешена 2-3 раза в неделю.

Мясо рекомендуемое

Баранина. Отделенная от всего жира до приготовления, хорошо приготовленная 1—2 раза в неделю. Никогда не жарить; не есть больше чем 110—170 г за один раз.

Молочные продукты

молоко — снятое, с пониженным содержанием жира или обезжиренное, пахта, сухое порошковое молоко, козье молоко (особенно в случае экземы), соевое и миндальное молоко (как замена молочных продуктов); • сливочное масло — сладкое или несоленое, миндальное или кунжутное; • маргарин — с пониженным содержанием жира и соли, холодного прессования: оливковый, кукурузный, кунжутный, сафлоровый, подсолнечный; • сыр — с пониженным содержанием жира и соли, только белый; • творог и плавленый сыр — простые, с пониженным содержанием жира и соли; • кефир и йогурт — простые, с пониженным содержанием жира или обезжиренные;

Злаки запрещенные

Белый хлеб и все продукты, изготовленные с использованием белой муки;

Рыба запрещенная

анчоусы, сельдь соленая или в масле, семга, суши (если рыба выловлена в грязной воде), икра, ракообразные (крабы, омары, креветки) моллюски (мидии, устрицы, гребешки, кальмары), соусы из ракообразных (из омаров, креветок и т. д.) красный или белый соус из моллюсков, запеченная рыба (в кляре или сухарях), жареная или копченая рыба (в стиле каджун, луизианская кухня), рыбные приправы с острыми специями, красным перцем или приготовленные с любым из пасленовых, любая соленая, сушеная, копченая или маринованная рыба;

Птица запрещенная

Жирная птица (утка, гусь и т. д.); кожа птицы; темное мясо (особенно в случае подагры); жареная или копченая птица; не полностью готовая птица; запеченная в кляре или в сухарях; с большим количеством специй; сильно приправленная или поданная с соусами, подливами или острыми специями; поданная или приготовленная с красным или обычным перцем, помидорами, картофелем или баклажанами (т. е. с любым пасленовым);

Мясо запрещенное

любое другое красное мясо (говядина, свинина, телятина и все приготовленное из них: гамбургеры, сардельки, сосиски, ветчина, болонья, пастроми, засоленная говядина, колбасы и т. д.), внутренности (сердце, мозги, почки, печень и т. д.), включение в одну еду вместе с бараниной большого количества крахмалистых продуктов (хлеб, горох, кукуруза, рис, тыква и т. д.);

Молочное запрещенное

любой цельномолочный продукт; и молочные продукты с высоким содержанием жира, сахара или соли, ненатуральные; • легкие, плотные или взбитые сливки; мороженое и молочный коктейль; • апельсиновый и искусственно подкрашенный сыр; • соленое, обработанное или ненатуральное масло; • гидрогенизированный маргарин; • любой молочный продукт с сахаром, ненатуральным сиропом или шоколадными добавками; • пудинги и заварные кремы, сделанные на цельном молоке; • смесь любых молочных продуктов с цитрусовыми или их соками или с тушеными/сушеными фруктами; • потребление любого молочного продукта в случае аллергии;