

**М.Стоянов, 36год.**
**Дата на кръвния анализ: 03.2007**
**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
- пилешкомесо
- патешко месо
- заешко месо
- риба треска
- раци
- моруна /хайвер/
- агнешко месо
- риба монкфиш
- свинско месо
- скариди
- сардини
- пъстърва
- пуешко месо
- телешко месо
- риба тон

**Зеленчуци и варива**

- патладжан
- броколи
- зеле
- моркови
- целина
- люти чушки
- тиква
- краставици
- зелен боб
- бял зрял боб
- зрял червен боб
- праз лук
- леща
- марули
- гъби
- маслини
- лук
- грах
- картофи
- червен лук
- арпаджик
- спанак
- цвекло

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

**Плодове**

- ябълки
- авокадо
- банани
- череша
- кокос
- фурми
- смокини
- грейпфрут
- грозде
- киви
- лимони
- мандарини
- пъпеш
- портокали
- праскови
- круши
- ананас
- ягоди
- малини

**Зърнени храни**

- ечемик
- царевица
- царевично брашно
- глутен
- овес
- ръж
- пшеница

**Ядки и семена**

- бразилски орех
- лешници
- лешниково масло

- шам фъстък
- слънчогледови семки
- сусам
- орехи

**Млечни храни**

- масло
- краве мляко, прясно и кисело
- яйчен жълтък
- овесено мляко
- козе мляко и сирене
- овче мляко и сирене
- соево мляко
- пълномаслени сирена /рикота, маскарпоне/
- краве сирене и кашкавал, /вкл. и Чедар, Ементал, Пармезан, Гауда, Едем/

**Разнородни**

- хлебна мая
- балсамов оцет
- какао
- кафе
- кокосово мляко
- зелен чай
- малц
- мисо /соева паста/
- ментов чай
- пуканки
- картофено брашно
- соев сос
- тахан
- танин
- Тофу
- винен оцет

**Подсладители**

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

**Олио и мазнини**

- олио от гроздови семки
- 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
- билки от Прованс
- риган
- магданоз
- мента
- розмарин
- чубрица
- мащерка
- куркума
- канела
- ванилия
- бял пипер

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

- бадеми и бадемово масло
- лаврак
- фъстъци /фъстъчено олио, фъстъчено масло/
- скумрия
- тиквички
- сливи
- бирена мая
- ориз /оризов сироп, оризов оцет, оризово мляко/
- черен чай
- съомга /хайвер/
- херинга

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

- нахут /леблебия/
- жълта писия
- диня
- кайсии
- яйчен белтък /виж стр. 23/
- карфиол
- миди

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

- Нетествани храни и подправки! /дивеч, морски храни, кашу, водорасли, някой билки и подправки, манго и др./

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.