

**М. Стоянов, 36 год.**

Дата на крвна анализа: 03.2007

Дата на раѓање:

ID № 11111299

Реакција кон кандидатот: Нормална

Храните, сместени во Црвениот, Портокаловиот и Жолтиот список, треба да се избегнуваат, вклучувајќи ги и тие што не се тестирани. Вашата индивидуална диета треба да ги содржува само храните ставени во Зелениот список. После пет недели можете да ги воведувате во менито храните ставени во Жолтиот список, а после десет недели – храните од Портокаловиот список.

**ХРАНИ ШТО МОЖЕТЕ ДА ГИ ЈАДЕТЕ**
**Зелен список**
**Месо и риба**

- сардела
- говедско месо
- пилешко месо
- месо од патка
- месо од зајак
- риба треска
- ракови
- моруна /кавијар/
- јагнешко
- риба монкфиш (риба од океанското дно)
- свинско месо
- школки
- сардина
- пастрмка
- месо од мисирка
- телешко месо
- туна

**Зеленчуци и варива**

- патлиџан
- брокула
- зелка
- моркови
- целер
- лути пиперки
- тиква
- краставици
- бораџија
- бел зрел грав
- црвен зрел грав
- праз
- леќа
- зелена салата
- печурки
- маслинки
- кромид
- грашак
- компири
- црвен кромид
- арпаџик (сосема мали глави црн лук)
- спанаќ

- цвекло
- млад кромид
- пиперки и бабури
- блага пченица
- соја
- репи
- домати

**Овошје**

- јаболка
- авокадо
- банани
- цреши
- кокос
- урми
- смокви
- грејпфрут
- грозје
- киви
- лимони
- диња
- портокали
- праски
- круши
- ананас
- јаготки
- малинки

**Зрестни храни**

- јачмен
- пченка
- пченично брашно
- плутен
- овес
- 'рж
- пченица

**Јатки и семки**

- бразилски орев
- лешници
- лешниково масло
- фстаци
- сончоглед
- сусам
- ореви

**Млечни храни**

- путер
- кравје млеко, пресно и кисело
- овесно млеко
- козјо млеко и сирење
- овчко млеко и сирење
- соево млеко
- полномастени сирења /рикота, маскарпоне/
- кравје сирење и кашкавал /вкл. и Чедар, Ементал, Пармезан, Гауда, Едем/

**Разновидни**

- квасец за леб
- балсамов оцет
- какао
- кафе
- кокосово млеко
- зелен чај
- слад
- соева паста
- чај од нане
- луканки
- брашно од компири
- соев сос
- таан
- танин
- Тофу
- вишен оцет

**Засладувачи**

- мед
- овесен сируп
- шеќерно цвекло и дерив
- шеќерна трска и дерив

**Масло и масти**

- масло од семки од гроз
- пченкарно масло
- свинска маст
- зејтин
- соево масло
- говедска лој
- сончогледово масло
- сусамово масло
- масло од орев

**Билки и зачини**

- босилек
- дафинов лист
- црн пипер
- лут црвен пипер
- коријандер
- кари лист и во прав
- кимеон
- зачин
- лук
- билки од Прованс
- оригано
- магданоз
- нане
- рузмарин
- чубер
- мајчина душица
- куркума
- цимет
- ванила
- бел пипер

**Храни што можете да ги јадете**
**ХРАНИ ШТО НЕ ТРЕБА ДА ГИ ЈАДЕТЕ**
**Храни што не треба да ги јадете 6 месеци**

- бадеми и бадемово масло
- морски волк
- кикиритки /масло од кикиритки, путер од кикиритки/
- скуша
- тиквиња
- сливи
- квасец за пиво
- ориз /оризов сируп, оризов оцет, оризово млеко/
- црн чај
- лосос /кавијар/
- харинга

**Храни што можат да се воведуваат после 10 недели**

- леблебија
- златен иверик
- лубеница
- кајси
- белка од јајце /види стр.23/
- карфисл
- школки

**Храни што можат да се воведуваат после најмалку 5 недели /препорачливо е да се 8 недели/**

- Нетестирани храни и зачини! /дивеч, морски храни, кашу, алги, некои билки и зачини, манго и др./

Ве молиме прочитајте ги внимателно упатствата пред да преминете на диетата. Ако држите диета по лекарски совети или пиете лекаства, ве молиме прво да се консултирате со вашиот лекар. Не треба да правите промени во вашето лекување без согласност на лекарот. За да биде ефективна диетата треба да се пази строго и да се избегнуваат храните што не се тестирани.