

**С. Таскова, Софија**

Дата на раѓање:

Дата на крвна анализа : 02.2007

ID № .....

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
- школки “клам”
- моруна /кавијар/
- риба хек
- јагнешко месо
- златен иверак
- скуша
- риба монкфиш (риба од океанското дно)
- школки
- свинско месо
- морски ракчиња
- лосос
- сардина
- пастрмка
- телешко месо
- туна

**Зеленчуци и варива**

- аспарагус
- патлиџан
- броколи
- моркови
- карфиол
- целер
- леблебија
- лутти пиперки
- тиквиња
- краставици
- боранија
- бел зрел грав
- праз
- лека
- зелена салата
- маслишки
- кромид
- компири

- црвен кромид
- арпаџик (сосема мали главни црни лук)
- млад кромид
- пиперки и бабури
- блага пченка
- соја
- домати

**Овошје**

- јаболка
- авокадо
- банани
- цреши
- кокос
- урми
- смокви
- грејдфрут
- грозје
- киви
- лимони
- динја
- портокали
- праски
- круши
- ананас
- сливи
- јаготки
- малинки

**Зрнестни храни**

- јачмен
- пченка
- пченични макарони
- пченично брашно
- плутен
- овес
- ориз
- оризово фиде и макарони
- оризови кексови
- ‘рж
- пченица

**Јатки и семки**

- бадеми
- бадемово масло
- бразилски орев
- лешници
- лешниково масло
- кикиритки
- фстаци
- кедрова јатка
- сончоглед
- сусам
- ореви

**Млечни храни**

- белка од јајце
- жолчка од јајце
- оризово млеко
- овесно млеко
- козјо млеко и сирење
- овчко млеко и сирење
- соево млеко
- тврдо сирење /Чедар, Ементал, Пармезан, Гауда, Едем/

**Разновидни**

- балсамов оцет
- црн чај
- квасец за пиво
- какао
- кафе
- кокосово млеко
- слад
- соева паста
- путер од кикиритки
- пуќанки
- брашно од компири
- оризов оцет
- соев сос
- таан
- танин
- Тофу
- вишен оцет

**Засладувачи**

- мед
- оризов сируп
- овесен сируп
- шеќерно цвекло и деривати
- шеќерна трска и деривати

**Масло и масти**

- масло од семки од грозје
- масло од кикиритки
- 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
- карилист и во прав
- кимеон
- зачин
- лук
- оригано
- магданоз
- рузмарин
- чубер
- мајчина душица
- куркума
- 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**

- зелен чај
- спанаќ
- артишок
- грашак
- печурки
- ракчиња
- мандарини
- репа
- зрел црвен грав
- зелка
- нане и чај од нане

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

- кравје млеко /пресно и кисело/, павлака, изварка, масло, саламурено сирење и кашкавал
- полномаслено сирење /крем сирење, рикота, маскарпоне/
- месо од мисирка
- риба треска
- квасец за леб /тестенини/
- иверак
- лубеница

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

- Нетестирани храни и зачини: /кашу, брюкселско зеле, калмари, октопод, водорасли, разни биљки, хрјан, елда 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 pazi строго и да се избегнуваат храните што не се тестирани.