

Pseudoallergiás diéta

Általában tilos mindenfajta olyan élelmiszert fogyasztani, amely konzerválószeret, színezőanyagokat, antioxidánsokat tartalmaz. A tilalom vonatkozik minden iparilag feldolgozott élelmiszere.

	Megengedett	Tilos
Alapélelmiszerek:	kenyér, konzerválószermentes zsömlé, dara, köles, krumpli, rizs, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztafélék, durumtészta	tojásos tészták, sütemények
Zsír:	vaj, növényi olaj (hidegen sajtolt)	minden más zsiradék, margarin, majonéz
Tejtermék:	friss tej, túró, natúr joghurt	minden további tejtermék, tejföl, sajt, tejszín
Állati élelmiszer:	natúr, fűszerezetlen, csak sózott hús	minden feldolgozott állati eredetű élelmiszer, tojás, füstölt hús, kagyló, csiga, kaviár, lazac
Zöldség:	minden zöldségféle, kivéve a megtiltottak, fejes saláta, sárgarépa, cukkini, kelbimbó, brokkoli, spárga, padlizsán, tök, kukorica	articsóka, borsó, gomba, rebarbara, spenót, paradicsom, paradicsom tartalmú ételek, paprika, káposzta
Gyümölcsök:	alma, meggy, cseresznye, körte	déligyümölcs, barack, eper, málna, szeder
Fűszerek:	só, cukor, snidling (metélőhagyma)	minden más fűszer, fokhagyma, gyógynövények, magvak (mustár, szezám)
Édességek:	tilos!	minden édesség, a rágógumi és az édesítőanyagok is, csokoládé
Italok:	tej, kávé, fekete tea	üdítők, cola, tonik, gyógynövénytea, alkohol
Olajosmagvak:	tilos!	mandula, dió, pisztácia, mogyoró, mák