

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА ПО А.Д. АДО

Рекомендуется:

- Хлеб и мучные изделия: цельно зерновой хлеб, хлебцы
- Супы: крупяные, овощные на вторичном говяжьем/овощном бульоне
- Мясо: отварное, нежирное
- Молочные продукты: однодневные творог, простокваша, ряженка, катык
- Крупы: гречневая, геркулесовая, рисовая (в виде каш)
- Овощи: предварительно вымоченный отварной картофель, огурцы свежие, петрушка, укроп
- Фрукты: яблоки зеленые, (запеченные)
- Напитки: компоты из яблок и сухофруктов (кроме изюма), чай
- Жиры: подсолнечное, оливковое масло

Не рекомендуется:

- Изделия из сдобного и дрожжевого теста
- Уксус, горчица, майонез и прочие специи
- Рыба и рыбные продукты: свежая, соленая, бульон и консервы
- Копченые изделия
- Мясо птицы (курица, утка, гусь) и изделия из них
- Молоко пресное
- Шоколад, шоколадные изделия, кофе
- Томаты, баклажаны, красный перец, редька, хрен, редиска
- Фрукты красного и оранжевого цвета: клубника, земляника, дыня, ананас, виноград
- Цитрусовые: апельсин, мандарин, грейпфрут и др)
- Орехи: фундук, миндаль, арахис и тд