

		<b>(ED) +++</b>
Zelenina	<b>Zemiaky, ryža, topinambury</b> <b>Mrkva, brokolica</b> , špargľa, <b>kukurica</b> (čerstvá, varená), <b>cuketa, hokkaido</b> <b>Šalát, čínska kapusta, uhorka</b> , čakanka, <b>púpava</b>	
Ovocie	<b>Žltý melón, čučoriedky</b>	
Mäso a i.	<b>Hov. mäso, morčacie mäso, kačka</b> <b>Mlieko, smotana</b> <b>Tmavé</b> pečivo bez zakázaných surovín Biele čerstvé nefermentované/smotanové syry	
		<b>(PD) ++</b>
Zelenina	<b>Karfiol, pór, red'kovka, repa, kareláb</b> , artičoky	
Ovocie	<b>Jablká</b> , ríbezle(?), <b>broskyne</b> , egreše, marhule(?), gaštany, granátové jablko hurmi-kaki, čerešne/višne(?), černice, liči, <b>mango</b> , opuncia, <b>slivky</b>	
Mäso a i.	Morské+sladkovodné ryby (nie tuniak, pstruh, len čerstvé), <b>med, vajcia</b> (pozor na surové bielko!)	
		<b>(PD) - +?</b>
Ovocie	<b>Figy, maliny(?)</b> , kokosové mlieko, papája, <b>hrozno, hruška, banán(?)</b> , d'atle, mandarínky, limetka, citrón, <b>jahody</b>	
Zelenina	Cvikla, paštrnák, rebarbora, kel, zeler, cibuľa, huby, cesnak, paprika, kapusta (červená aj biela), fazuľka a fazuľa, hrášok, chren, cícer, baklažán, avokádo, sója, špenát	
Mäso a i.	Bravčové mäso, tuniak (čerstvý), <b>Kurča (bez kože) (?)</b> Káva, ovocné čaje, bublinkové nápoje, kakao, čokoláda	
		<b>!!! - - -</b>
Ovocie	<b>Ananás, grep, kiwi, pomaranč, moruša</b> Ovocné prípravky so zakázaným ovocím	
Zelenina	<b>Kyslé uhorky, paradajky, kyslá kapusta, červená fazuľa</b> , olivy	
Mäso a i.	Mleté mäso, fašírky, sekaná, šunky, slanina, klobásy, <b>údeniny, žiadne</b> <b>zvyšky z mäsa</b> <b>Kvasnice!!</b> Ochutené vody <b>Parmezán, ementál, camembert, jogurty, kyslé mlieka!</b> <b>Horčica</b> , kari, škorica, <b>pohánka, slnečnica</b> <b>Kvasné octy, konzervy, alkohol</b> <b>Potraviny s končiacim dátumom spotreby (VÔBEC NIE PO ZÁRUKU!)</b> <b>Prihrievané jedlo</b>	
		<b>!!! - - -</b>
<b>POZOR NA KOMBI- NÁCIE!</b>	<b>UVOLŇOVAČE HISTAMÍNU!</b> Ananás, banán, citrusy, jahody(?), kiwi, orechy/oriešky, <b>paradajky</b> , strukoviny, špenát, papája, <b>kakao</b> , čokoláda, <b>alkohol</b> Farbivá, konzervačné látky, stabilizátory, zvýrazňovače chuti, ...	

	- E100-102, E104, E123, E127, E132, E131, E200-229, E240-259, E320-E321 (BHA,BHT), E620-625 (alias: - tartrazín, abutylovaný hydroxylanizol, butylovaný hydroxytoluén, benzoáty, sulfity, sorbáty, amarant, chinolínová žltá, košenilová červená, erytrozín, indigotín, kurkumín, laktoflavín, patentová modrá, glutamát, nitráty a nitrity.)	
		<b>OK +++</b>
	Džemy/džúsy z povoleného ovocia a zeleniny <b>Maslo, rastlinné oleje</b> (repkový), bravčová <b>masť</b> , výpek z mäsa Orechy (?) Zelený, čierny a biely čaj (?), púpavový čaj (čistý) Javorový sirup, bazový sirup <b>Strukoviny</b> okrem sóje a červenej fazule Varené vajcia, volské oko, <b>praženica (pozor na bielok!)</b> <b>Neochutené cereálie, ovsené vločky</b> , obilné zrnó, krekry, ryžové pečivo Éčka: - E300-305 (C-vitamín) - E306-309 (E-vitamín) - E160a (karotény) - E320-329 (kyselina mliečna) - E336 (vínan draselný / vínny kameň) <b>+++ vitamín C a B6 (1x denne)</b>	