

Plán eliminační diety

BÍLKOVINY

Proteiny

Upřednostňují se libové, volně žijící, trávou krmené a ekologicky pěstované živočišné bílkoviny; organické rostlinné bílkoviny bez GMO; a volně žijící ryby s nízkým obsahem rtuti. Konzervované ryby jsou povoleny, pokud jsou baleny v plechovkách bez BPA a konzervovány pouze ve vodě. Povoleny jsou pouze sýry starší než 30 dnů, které obsahují bakteriální kultury použité při výrobě (nejsou průmyslově vyráběné).

živočišné bílkoviny

- Sýr: Cheddar, colby, gruyere, havarti, manchego, provolone, Swiss
- **Sýr: Asiago, modrý, brie, hermelín, edam, gorgonzola, gouda, limburg, Monterey jack, muenster, romano**
- **Parmezán**
- **Slanina** (křupavá, bez cukru)
- Ryby/měkkýši: Ančovičky, škeble, treska, platýs, platýs, losos, sardinky, pstruh, tuňák
- Maso: hovězí, buvolí, losí, jehněčí, droby, vepřové, zvěřina, jiná volně žijící zvěř
- Drůbež (bez kůže): kuře, slepice, krůta kachna, bažant, krůta atd.

proteinový prášek

- Hovězí kolagen, vejce, konopí, syrovátkový protein

Eliminovat

Všechna konzervovaná, zpracovaná, uzená a cukrem nakládaná masa, včetně luhmeatu, párků v rohlíku, krůtího a kořeněné šunky.

Sýr: tavený sýr, chevre, tvaroh, mozzarella, Neufchatel a ricotta.

Rostlinné bílkoviny: tofu a další bílkoviny na bázi sóji a spirulina.

Proteinový prášek: konopí, sója a jakékoli směsi s řasami, aloe vera, pektinem, plevami psyllia, chlorellou nebo jinými nevyhovujícími složkami.

Nejsou povoleny žádné slizovité potraviny a žádná zrna (chléb, obiloviny, krekry, oves, těstoviny atd.).

LUŠTĚNINY

Proteiny/Sacharidy

Preferovat organické, non-GMO. Musí se vysušit, namočit přes noc a opláchnout. V polovině procesu máčení vyměňte vodu.

- **Černé fazole**
- **Fazole na ledviny**
- **Čočka**
- **Fazole lima**
- **Námořnické fazole**
- **Hrách**

Eliminovat

Všechny fazolové a čočkové mouky, černoooký hrášek, máslové fazole, fazole cannellini, cizrna, (Garbanzo fazole), Fava fazole, mungo

fazole, pinto fazole a sójové boby.

ALTERNATIVY MLÉKA Proteiny/Sacharidy

Výhradně neslazené, organické a preferovat domácí

- Mléko: Mandle, **kokos**
- Jogurt (hladký): 24hodinový SCD

Eliminovat

Podmáslí, smetanový sýr, smetana ke šlehání, sušené mléko, konopné mléko, zmrzlina, kefír, mléko (bez laktózy a běžné), rýžové mléko, zakysaná smetana, sýry na bázi sóji a zakysané smetany, sójové mléko a jogurt (komerční). Jakékoli komerční mléčné alternativy obsahující zahušťovadla, jako je agar-agar, karagenan, guarová guma a xantamová guma.

Položky ve fialové barvě by měly být odstraněny ve fázi 1 a přidány zpět do stravy s opatrností až po odeznění gastrointestinálních příznaků.

Položky v červené barvě by měly být odstraněny po dobu šesti měsíců a přidány zpět do stravy opatrně a pouze příležitostně (1–3 porce týdně).

OŘECHY a SEMÍNKA Bílkoviny/tuky

Výhradně syrové, nepražené, nesolené, neslazené. Preferovat organický původ. Používejte pouze jako mouku, dokud gastrointestinální příznaky nevymizí.

- ☐ Mandle
- ☐ Para ořechy
- ☐ Kešu
- ☐ Kaštan (namočený, vařený do měkka)
- ☐ Kokos (čerstvý)
- ☐ Kokos (sušený)
- ☐ Lískové ořechy
- ☐ Makadamové ořechy
- ☐ Ořechová a semenná másla: mandlová, arašídová
- ☐ Arašidy (ve skořápce)
- ☐ Pekanové ořechy
- ☐ Piniové oříšky
- ☐ Pistácie (odstraněná slupka)
- ☐ Vlašské ořechy

Eliminovat

Kaštanová mouka, lněná semínka, konopná semínka, sezamová semínka, tahini, všechna semenná másla a všechny semenné mouky.

ZELENINA Neškrobová Sacharidy

Neslazená. Čerstvá nebo mražená. Preferovat bio. Veškerá zelenina musí být dobře uvařená (dušená, pečená, grilovaná, restovaná atd.) dokud neodezní gastrointestinální příznaky.

- ☐ Artyčok
- ☐ Rukola

- ☐ Chřest
- ☐ Bambusové výhonky
- ☐ Řepa (krájená)
- ☐ **Ředkev černá**
- ☐ **Bok choy**
- ☐ Brokolice
- ☐ Kapusta růžičková
- ☐ Zelí (zelené, fialové, savojské)
- ☐ Mrkev
- ☐ Celer – kořen
- ☐ **Mangold**
- ☐ Kerblík
- ☐ Pažitka
- ☐ Koriandr
- ☐ Okurka salátová
- ☐ Lilek
- ☐ Čekanka
- ☐ Escarole
- ☐ Fenykl
- ☐ Kvašená zelenina: **kimči**, nakládané okurky, **kysané zelí** atd.
- ☐ Česnek
- ☐ Zázvor
- ☐ Zelené fazolky
- ☐ Zelené listy: Řepa, kapusta, kadeřávek, hořčice, kedluben
- ☐ Křen
- ☐ Teff
- ☐ Salát, všechny druhy
- ☐ Mikrozeleň
- ☐ Petržel
- ☐ Pastinák
- ☐ Papriky, všechny druhy
- ☐ Čekanka červená
- ☐ Ředkvičky
- ☐ Jarní cibulka

- ☐ Hrách setý
- ☐ Špenát
- ☐ Klíčky, všechny
- ☐ Dýně: Delicata, Hokkaido, špagetová, žlutá, cuketa atd.
- ☐ Rajče
- ☐ Rajčatová šťáva
- ☐ Zeleninové šťávy
- ☐ Řeřicha

Eliminovat

Všechna konzervovaná zelenina, včetně rajčatového protlaku, pyré a omáčky. Eliminujte fazolové klíčky, celer, jicamu, kedlubny, kopřivy, okru, mořskou zeleninu (mořské řasy), jeruzalémské artyčoky, zeleninovou šťávu (komerční) a vodní kaštiny.

ZELENINA Škrobová Sacharidy

Neslazená. Čerstvá nebo zmražená. Preferovat bio. Veškerá zelenina musí být dobře uvařená (dušená, pečená, grilovaná, restovaná atd.) dokud nevymizí gastrointestinální příznaky.

- ☐ Žaludová dýně
- ☐ Máslová dýně
- ☐ Ředkev

Eliminovat

Zelenina v konzervě. Vyřadte pastinák, brambory (všechny), shirataki nudle, taro, tuřín, yam a yucca.

TUKY & OLEJE

Tuky

Minimálně rafinované, lisované za studena, bio, preferovat bez GMO

- ☐ Avokádo
- ☐ Ghí/přepuštěné máslo
- ☐ Kokosové mléko (konzervované)
- ☐ Kokosové mléko light (konzervované)
- ☐ Majonéza (neslazená)
- ☐ Olivy: černé, zelené, kalamata
- ☐ Oleje na vaření: Avokádový, kokosový, hroznový, olivový (extra panenský), rýžový, sezamový
- ☐ Oleje na saláty: mandlový, avokádový, lněný, hroznový, konopný, olivový (extra panenský), dýňový, slunečnicový, sezamový, vlašský
- ☐ **Pesto**

Eliminovat

Čokoláda, margarín a sójový olej.

OVOCE

Sacharidy

Neslazené. Preferovat bio,

- ☐ Jablka (loupaná)
- ☐ Meruňka
- ☐ Banán (zralý s černými skvrnami)
- ☐ Ostružiny
- ☐ Borůvky
- ☐ Třešně a višně
- ☐ Brusinky
- ☐ Datle nebo fíky
- ☐ **Sušené ovoce: Brusinky, rybíz, bobule Gogi, papája, ananas, rozinky**
- ☐ Grapefruit

- ☐ Hrozny
- ☐ Kvajáva
- ☐ Kiwi
- ☐ Meloun, všechny druhy
- ☐ Mango
- ☐ Nektarinka
- ☐ Pomeranč
- ☐ Papája
- ☐ Maracuja
- ☐ Broskev
- ☐ Hruška
- ☐ Kaki
- ☐ Ananas
- ☐ Švestka
- ☐ **Semena granátového jablka**
- ☐ Blumy
- ☐ Maliny
- ☐ rebarbora
- ☐ Karambola
- ☐ Jahody
- ☐ Mandarinky

Eliminovat

Konzervované ovoce a mražená ovocná šťáva z koncentrátu.

NÁPOJE

Neslazené

- ☐ Filtrovaná voda
- ☐ Perlivá/minerální voda
- ☐ **Kokosová voda**
- ☐ Káva (slabá)
- ☐ Čaj: zelený, mátový, mátový
- ☐ **Ovocná šťáva (zředěná): grapefruit, pomeranč**

BYLINY A KOŘENÍ

Preferovat bio, bez GMO

- ☐ Nové koření
- ☐ Bazalka
- ☐ bobkový list
- ☐ Koriandr
- ☐ Skořice
- ☐ Muškátový oříšek
- ☐ Oregano
- ☐ Paprika
- ☐ Rozmarýn
- ☐ Teff
- ☐ Estragon
- ☐ Tymián

Eliminovat

Kostky vývaru, kakaový prášek, pískavice, všechny směsi koření, všechna sladidla a všechny slizovité byliny. Všechny pekařské a kypřicí látky: pekařské droždí, prášek do pečiva, kukuřičný škrob, tartar cream atd. Jakákoli potravina s MSG, maltodextrinem nebo „přírodními příchutěmi“ uvedenými jako přísada.

DOCHUCOVADLA

Neslazené.

- ☐ Rybí omáčka
- ☐ Med
- ☐ Kečup (neslazený)
- ☐ Citronová/limetková šťáva
- ☐ Hořčice
- ☐ Ocet (preferovat domácí): jablečný, **balzamikový**
- ☐ Wasabi (bez aditiv)

Eliminovat

Kečup (slazený), miso, tamari, tamarind, ocet (slazený), sójová omáčka. Všechna sladidla kromě uvedených, včetně agávového sirupu, včelího pylu, javorového sirupu, melasy a stévie.

Položky ve fialové barvě by měly být odstraněny ve fázi 1 a přidány zpět do stravy s opatrností až po odeznění gastrointestinálních příznaků.

Položky v červené barvě by měly být odstraněny po dobu šesti měsíců a přidány zpět do stravy opatrně a pouze příležitostně (1–3 porce týdně).