

Plán eliminační diety

BÍLKOVINY

BÍLKOVINY

Ideálně z ekologického zemědělství, ne geneticky modifikované, z volného výběhu, volně žijící ryby

Živočišné bílkoviny

- Ryby: Platýs, sled'●, makrela, losos, sardinky●, tuňák atd.
- Maso: Veškerá divoká zvěř, jehněčí, zvěřina
- Drůbež (bez kůže): kuře, slepice, krůta

Rostlinné bílkoviny

- Spirulina

Proteinový prášek

- Konopí, hrách, rýže

Eliminovat

Hovězí/telecí, konzervované maso, roastbeef, vejce, párky, vepřové, korýši, syrovátka, sója (miso, natto, tempeh, tofu, další rostlinné proteiny)

KLÍČ

● S vysokým obsahem histaminu

■ Lilkovité

▲ Kvašené potraviny

LUŠTĚNINY

Bílkoviny/sacharidy

Preferovat bio, bez GMO

- Fazolové polévky
- Sušené fazole, hrách nebo čočka (vařené)
- Luštěninové mouky
- Zelený hrášek (vařený)
- Hummus nebo jiný fazolový dip
- Restované fazole, vegetariánské

Eliminovat

Sójové výrobky (edamame, miso, sójová omáčka, tamari, tempeh, tofu, sójové mléko, sójový jogurt, texturovaný rostlinný protein)

ALTERNATIVY MLÉKA

Proteiny/sacharidy

Neslazené, preferovat bio

- Kefír: Kokosový●▲
- Mléko: Mandlové, kokosové, lněné, lískooříškové, konopné, rýžové
- Jogurt: Kokosový●▲

Eliminovat

Máslo, sýr, tvaroh, smetana, mražený jogurt, zmrzlina, mléko, nemléčné smetany, sójové mléko, jogurt (mléčný a sójový), syrovátka

OŘECHY a SEMÍNKA

Bílkoviny/tuky

Neslazené, nesolené, preferovat organické

- Mandle
- Para ořechy
- Kešu oříšky●
- Chia semínka
- Kokos (sušený)
- Lněné semínko (mleté)
- Lískové ořechy
- Konopná semínka
- Makadamové ořechy
- Oříšková a semenná másla
- Pekanové ořechy
- Piniové oříšky
- Pistácie
- Dýňová semínka
- Sezamová semínka
- Slunečnicová semínka●
- Vlašské ořechy●

Eliminovat

Směsi ořechů (s arašídami), arašídami, arašídové máslo

TUKY a OLEJE

Tuky

Preferovat minimálně rafinované, lisované za studena, bio, bez GMO

- ☐ Avokádo●
- ☐ Kokosové mléko (konzervované)
- ☐ Kokosové mléko light (konzervované)
- ☐ Ghí/přepuštěné máslo
- ☐ 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
- ☐ Připravený salátový dresink s vhodnými oleji

Eliminovat

Máslo, kukuřičný olej, margarín, pomazánkové máslo, majonéza, arašidový olej, sójový olej

ZELENINA Neškrobová

Sacharidy

- ☐ Artyčok
- ☐ Rukola
- ☐ Chřest
- ☐ Bambusové výhonky
- ☐ Řepa
- ☐ Čínské zelí
- ☐ Brokolice
- ☐ Kapusta růžičková
- ☐ Zelí
- ☐ Mrkev
- ☐ Květák
- ☐ Celer
- ☐ Celer řapíkatý

- ☐ Mangold
- ☐ Kerblík
- ☐ Pažitka
- ☐ Koriandr
- ☐ Okurka salátová
- ☐ Ředkvička
- ☐ Lilek●■
- ☐ Čekanka
- ☐ Fenykl
- ☐ Kvašená zelenina●▲: Kimchi, okurky, kysané zelí atd.
- ☐ Česnek
- ☐ Zelené fazolky
- ☐ Zelené listky: Řepa, kadeřávek, pampeliška, kapusta, hořčice, tuřín atd
- ☐ Křen
- ☐ Kedlubn
- ☐ Pórek
- ☐ Salát, všechny druhy
- ☐ Mikrozelenina
- ☐ Houby●
- ☐ Cibule
- ☐ Petržel
- ☐ Papriky, všechny druhy■
- ☐ Cuketa
- ☐ Mořské řasy
- ☐ Jarní cibulka
- ☐ Šalotka
- ☐ Hrách luskový/hrách sněžný
- ☐ Špenát●
- ☐ Klíčky, všechny
- ☐ Dýně: Delicata, Hokkaido●, špagetová, žlutá, atd.
- ☐ Rajče●■
- ☐ Zeleninové šťávy
- ☐ Jedlé kaštiny
- ☐ Řeřicha

ZELENINA Škrobová

Sacharidy

- ☐ Žaludová dýně
- ☐ Máslová dýně
- ☐ Plantain (banán na vaření)
- ☐ Brambora: bílá, žlutá, fialová, červená, sladká
- ☐ Bramborová kaše (vyrobená z rostlinného mléka)
- ☐ Kořenová zelenina: Pastinák, tuřín
- ☐ Batát

Eliminovat

Kukuřice, brambory (pokud se vyhýbáte lilkovitým)

KLÍČ

● S vysokým obsahem histaminu

■ Lilkovité

▲ Kvašené potraviny

OVOCE Sacharidy

Neslazené

- ☐ Jablko
- ☐ Jablečná přesnídávka
- ☐ Meruňka
- ☐ Banán
- ☐ Ostružiny
- ☐ Borůvky
- ☐ Sušené ovoce ● (bez siřičitanů)
- ☐ Fíky
- ☐ Hroznové váno
- ☐ Grapefruit
- ☐ Šťávy (zředěné)
- ☐ Kiwi
- ☐ Kumkvat
- ☐ Citron
- ☐ Limeta
- ☐ Meloun, všechny druhy
- ☐ Mango
- ☐ Nektarinka
- ☐ Pomeranč
- ☐ Papája
- ☐ Broskev
- ☐ Hruška
- ☐ Kaki
- ☐ Ananas
- ☐ Švestka
- ☐ Semena granátového jablka
- ☐ Blumy
- ☐ Rozinky
- ☐ Maliny ●
- ☐ Mandarinky

Eliminovat

Citrusové plody (podle pokynů lékaře)

BEZLEPKOVÉ OBILNINY Sacharidy

Neslazené, naklíčené, preferovat bio

- ☐ Amarant
- ☐ Koláče z hnědé rýže
- ☐ Pohanka
- ☐ Krekry: (ořechové, semínkové, rýžové)
- ☐ Mouka na pečení: Maranta, čirok, tapioka
- ☐ Proso
- ☐ Ovesné vločky
- ☐ Quinoa
- ☐ Rýže
- ☐ Teff

Eliminovat

Ječmen, kukuřice, dvouzrné pšenice, kamut, žito, špalda, tritikale

NÁPOJE

Neslazené, bez přidaného cukru

- ☐ Filtrovaná voda
- ☐ Perlivá/minerální voda
- ☐ Neslazená kokosová voda
- ☐ Zelený čaj
- ☐ Čerstvě lisované ovocné a zeleninové šťávy

KOŘENÍ A OCHUCOVADLA

- ☐ Bylinky a koření, vše
- ☐ Ochucovadla: Hořčice ●, octy ●▲

Preferovat bio ovoce, zeleninu, bylinky a koření bez GMO

KLÍČ

● S vysokým obsahem histaminu

■ Lilkovité

▲ Kvašené potraviny

Adaptováno dle Ústavu funkční medicíny