

Общая неспецифическая гипоаллергенная диета по А.Д. Адо

Рекомендуется исключить из рациона	В пищу рекомендуется употреблять
• Цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфрукты, лайм и т.д.) • Орехи (фундук, миндаль, арахис и др.) • Рыбу и рыбные продукты (свежая и соленая рыба, рыбные бульоны, консервы из рыбы, икра и т.д.) • Птицу (гусь, утка, индейка, курица и др.), а также изделия из птицы • Шоколад и шоколадные изделия • Кофе • Копченые изделия • Уксус, горчицу, майонез и прочие специи • Хрен, редиску, редьку • Томаты, баклажаны • Грибы • Яйца • Молоко пресное • Клубнику, землянику, дыню, ананас • Сдобное тесто • Мед • Алкогольные напитки (категорически запрещены)	• Мясо говяжье отварное • Супы крупяные, овощные (на вторичном овощном бульоне, вегетарианские) • Масло сливочное, оливковое, подсолнечное • Каши: гречневые, геркулесовую, рисовую • Молочнокислые продукты - однодневные (творог, кефир, простокваша) • Огурцы свежие, петрушку, укроп • Яблоки печеные • Чай • Сахар • Компоты из яблок • Белый несдобный хлеб