

DIETA PRZECIWGRZYBICZA

PRODUKTY ZABRONIONE

CUKIER we wszystkich postaciach; miód, dżem, produkty dla diabetyków, czekolada, cukierki, ciasta, torty, słodkie pieczywo, drożdżowe bułki i ciasta, soki i napoje gazowane z cukrem, budynie itp.

PRODUKTY Z BIAŁEJ MAKI białe pieczywo, tosty, makarony, naleśniki, niektóre wędliny, pierogi, również chleb z mąki mieszanej, zupy w proszku.

DROŻDŻE i wszelkie produkty zawierające drożdże

BIAŁY RYŻ

ALKOHOL słodkie wina, piwo.

SŁODKIE OWOCE banany, winogrona, pomarańcze, mandarynki, brzoskwinie, morele, śliwki, gruszki, owoce suszone, kompoty.

SERY PLEŚNIOWE I ŻÓŁTE, MAJONEZ, KETCHUP, PRODUKTY FERMENTOWANE

(m. in. sos sojowy)

SOKI W KARTONACH I BUTELKACH, PRZYPRAWY WIELOSKŁADNIKOWE (np. VEGETA)

WSZYSTKIE DANIA GOTOWE PRZYZRZĄDZANE METODAMI PRZEMYSŁOWYMI,

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE WYSOKOPRZETWORZONE, KONSERWY

PRODUKTY DOZWOLONE

ZIEMNIAKI

KASZE, PŁATKI OWSIANE, KUKURYDZA (oprócz kasz pszennych)

RYŻ CIEMNY NIEŁUSKANY

PIECZYWO żytnie, orkiszowe na zakwasie, ryżowe

RYBY, MIĘSO (z wyjątkiem wieprzowiny) – wędliny drobiowe lub wołowe, najlepiej pieczone w domu.

JAJKA – jeśli nie są alergenem

WARZYWA – dobrze żuć

KWAŚNE OWOCE – jabłka, grapefruity, kiwi

OLIWA Z OLIVEK tłoczona na zimno

ZIARNA dyni, słonecznika, siemę lniane

NAPOJE – woda (niegazowana), herbata (najlepiej ziołowa, lub czarna słabo parzona), herbaty owocowe jednoskładnikowe, soki naturalne wyciskane z warzyw lub kwaśnych owoców.

PRODUKTY MLECZNE – najlepiej jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii – dopuszcza się dopiero w drugiej fazie diety i tylko wtedy, gdy nie są alergenami.

Preferować raczej produkty z mleka koziego, owczego niż z krowiego. Unikać mleka pasteryzowanego.

Pod koniec okresu diety zalecana jest terapia p-grzybicza (konieczna próbka stolca!).

NOVAMED ZDROWIE

Pieczyno – CHLEB PRABABCI, Chleb **żytni na zakwasie** z Radzymina. Chleb Chrupki CHABER (zielony), chleb chrupki żytni i z sezamem m-ki. SCHULSTAD, wafle ryżowe. Makarony razowe.

Sklepy ze zdrową żywnością, np. Grójecka 75, Resorowa 14.