

Общая неспецифическая гипоаллергенная диета по А. Д. Адо

Показания:

Аллергические заболевания вне зависимости от формы проявления.

Разрешаются

Хлеб и мучные изделия: цельнозерновой хлеб, хлебцы

Супы: супы крупяные, овощные на вторичном говяжьем или овощном бульоне

Мясо: отварное нежирное (говядина, телятина)

Молочные продукты: однодневные творог, простокваша, ряженка, натуральные биоогурты без добавок, белые сычужные сыры

Крупы: гречневая, геркулесовая, рисовая в виде каш

Овощи: предварительно вымоченный отварной картофель, огурцы свежие, петрушка, укроп

Фрукты, ягоды, сладости: яблоки печеные

Напитки: компоты из яблок, из сухофруктов (кроме изюма), чай

Жиры: масло оливковое, подсолнечное

Необходимо исключить

Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.), орехи (фундук, миндаль, арахис и др.), рыбу и рыбные продукты (свежую и соленую рыбу, рыбные бульоны, консервы из рыб, икру и др.), морепродукты, птицу (гуся, утку, курицу и др.) и изделия из них, шоколад и шоколадные изделия, кофе, уксус, горчицу, майонез и прочие специи, копченые изделия, томаты, баклажаны, красный перец, хрен, редис, редьку, молоко пресное, грибы, яйца, мед, клубнику, землянику, дыню, ананас, виноград и др. фрукты красного и оранжевого цвета, арбуз, изделия из сдобного теста, дрожжи



Пищевой рацион включает около 2800 ккал (150 г белков, 200 г углеводов, 150 г жиров).



Категорически запрещается употреблять все алкогольные напитки