

Забранени храни



Зърнени храни

Амарант
Булгур
Елда
Ечемик
Камут
Киноа

Овес/овесени ядки

Ориз
Просо
Пшеница
Ръж
Спелта
Теф

Царевича

Варива

Зелен боб/ грах
Зрял боб
Леща
Нахут
Соя
Фъстъци

Картофози

Ашваганда
Годжи бери
Домати
Картофи
Патладжани
Тютюн

Червен пипер

Чушки- люти и сладки

Яйца

Гъши
Кокоши
Патешки
Пъдпъдъци

Млечни продукти

Гхи/масло
Кашкавал
Кефир
Кисело мляко

Мляко

Сирене
Сметана

Семена

Анасон
Индийско орехче
Ким
Кимион
Коноп
Кориандър
Ленено семе
Мак

Пипер (черен, бял, зелен, розов)

Рапица (също и рапично олио)

Синап (горчица)

Слънцоглед (също и слънцогледово олио)

Сминдух

Сусам

Тиквено семе

Фенел (семена)

Чия

Лекарства

Аспирин

Ибупрофен

Напроксен

Ядки

Бадеми
Бразилски орех
Какао
Кафе
Кашу
Кедрови ядки
Лешник
Макадамия
Орехи
Пекан
Шам-фъстък

Дръжи

Алкохол
Алое Вера
Бакпулвер (съдържа царевично нишесте)
Захар - бяла, кафява, тръстикова, сурова
Кълнове
Масло от вечерна иглика
Преработени храни, съставки, емулгатори и др.
Сироп от агаве
Стевия