POVOLENÉ POTRAVINY PŘI HIT

ZELENINA	čerstvá nebo mražená, zeleninové šťávy z povolených surovin mrkev, cuketa, čekanka, fenykl, hlávkový salát, ledový salát, římský salát, celer, chřest, pastiňák, čerstvá kukuřice, čerstvé bambusové výhonky, řeřicha, topinambury šalotka, česnek (ze začátku určitě ne v syrovém stavu) brambory bílé loupané (ne zelené, skladovat ve tmě, po uvaření ihned sníst, neskladovat v lednici apod.) sladké brambory (batáty, kumara) - ne fialové u jakýchkoli brambor POZOR na tyramin
OVOCE	čerstvé, příp. mražené, ovocné šťávy - freshe z povolených surovin asijská hruška, hrušky, banány, bílé hrozno bez pecek (do pecek ani nekousat) rebarbora, rakytník, liči, granátové jablko melouny (kromě vodního - tedy např. Cantaloupe, což je ananasový meloun, žlutý meloun, Galia atd.)
OBILNINY	skladovat v suchu a chladu, POZOR na datum spotřeby, bez barviv a přísad, bez kvasnic mnohým není doporučována pšenice rýže hnědá, divoká, bílá (po uvaření skladovat při teplotě do 4 stupňů a sníst nejdéle do 12, max. do 24 hodin) rýžové pečivo - nudle, oplatky, lupínky, burizony (neochucené), quinoa (i těstoviny), proso kukuřičná mouka - krupice, popcorn (čistý, neochucený), cornflakes (POZOR na slad a kyselinu listovou) oves, ovesné vločky (čisté, neochucené), čiroková mouka, jakákoliv nebělená mouka a zrno (nejlépe celozrnné) těstoviny obyčejné bezvaječné z povolených surovin cereálie obyčejné neochucené (POZOR na slad a kyselinu listovou) obyčejné krekry z povolených surovin, domácí moučná jídla z povolených surovin nekynuté pečivo (tedy bez kvasnic), nekvašený chléb (tedy jen mouka, voda, olej), psyllium (jitrocel indický)
MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A NÁHRADY MLÉKA	čerstvé, bez přídavných látek mléko čerstvé pasterizované, smetana čerstvá, tvaroh, mascarpone, čerstvý sýr typu Cottage, Riccota, čerstvý nekvašený, nefermentovaný (sýřený enzymem) sýr, čerstvý sýr smetanový, jogurt z plnotučného mléka čistý
MASO	čisté, čerstvé, libové, bez šlach, ne odleželé, nemleté, nebalené vakuově hovězí, telecí, jehněčí, králičí
VEJCE	žloutek, řádně tepelně upravený, vařený
OLEJE A TUKY	čerstvé máslo (krátká doba trvanlivosti) za studena lisované oleje - řepkový, světlicový, zeleninový (z povolené zeleniny), ghí (přepuštěné máslo) domácí salátové dresinky z povolených surovin
OŘECHY A SEMÍNKA	mák, žalud v této kategorii se vedou asi největší spory, ale jelikož na sobě mám sama opakovaně odzkoušeno, přikláním se ke straně, která tvrdí, že ořechy se při HIT nesmí
KOŘENÍ A BYLINKY	čerstvé, příp. mražené či sušené bylinky (níže uvedené) bazalka, máta, saturejka, petržel, šalvěj, pažitka (v menším množství) mořská sůl bez jódu
SLADIDLA	cukr (krystal, řepný, sacharóza), melasa, javorový sirup, kukuřičný sirup, agávový sirup, rýžový sirup z hnědé rýže, fruktóza (ovocný cukr), laktóza (mléčný cukr) domácí čistý džem, marmeláda, sirup z povolených surovin, domácí karamel
NÁPOJE	neperlivá voda neochucená (balená či kohoutková) čaj lipový, mátový, verbena, z bezových květů (u kupovaných POZOR na přídavné látky a aroma) domácí bylinné a ovocné čaje, sirupy z povolených surovin káva bez kofeinu
OSTATNÍ	soda bikarbona, vinan draselný (vinný kámen E336), karob, čistá želatina karamel jako barvivo E150, E150a, agar E406, kyselina askorbová - vitamín C E300

proalergiky.cz