

RIZIKOVÉ (ZAKÁZANÉ) POTRAVINY PŘI HIT

ZELENINA	lilek, baklažán, tykev, dýně, špenát, olivy, avokádo, houby, kopřiva, mungo, rukola, křen, hlávková kapusta, mořské řasy, čerstvá pálivá paprika rajčata a všechny rajčatové výrobky (tedy i rajský protlak, kečup, atd.) kyselé zelí a kvašená zelenina, kyselé okurky větší množství cibule
OVOCE	jakékoliv přezrálé ovoce (tedy i to z povolených, důvodem jsou kvasinky) jahody, červený rybíz, angrešt, maliny, ostružiny, brusinky, pomeranče, mandarinky, grep, limetka, pomelo, tangerinka, ananas, červené hrozno (vysoké množství salicylátů), kiwi, guava, kokos, třešně, višně, meruňky, nektarinky, broskve, švestky, blumy, mirabelky, špendlíky, papája, fíky, datle, avokádo, větší množství vodního melounu šípek, rozinky, sušené švestky, moruše, sušené či kandované ovoce (kvasinky)
OBILNINY	bělená mouka, bělené zrna, čerstvé kvasnice/droždí (i pivovarské kvasnice), kvasnicový extrakt ječmen, pšeničné klíčky (někomu může vadit i pšenice jako taková), komerční směsi na pečení málo propečené pečivo (nedopečené), komerčně vyráběné koláče apod. (neověřené složení), ochucené těstoviny, vločky, popcorny, rýže... (zkrátka komerčně vyráběné už jako ochucené)
MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A NÁHRADY MLÉKA	všechny hotové mléčné výrobky, ochucené jogurty (i ty probiotické), zakysané mléčné výrobky, kyselé/acidofilní/kefírové mléko, podmáslí, kysaná - zakysaná smetana, syntetická smetana, mléko UHT s dlouhou trvanlivostí, sýry (hlavně ty zrající - např. Ementál, Parmezán, Rokfór, Camembert, Brie atd.), tavené sýry (příchutě, přídavné látky), sýry z nepasterizovaného mléka sójový sýr (tvrdý) - tofu, tempeh, kozí sýr, feta, sójové mléko
MASO	maso mleté, balené, mražené, nakládané, marinované, uzené, sušené vnitřnosti, vepřové maso, zvěřina, uleželé hovězí maso, pštroší maso, kuřecí maso všechny uzeniny, tedy i šunka, slanina, klobásy, salámy atd. ryby - losos a tuňák bez výjimky (tedy ani čerstvé), všechny mražené a ani ostatní ryby nejdou doporučovány (resp. výjimku tvoří pouze čerstvé bílé ryby) plody moře (výjimku tvoří snad jen opravdu čerstvá chobotnice a čerstvé škeble) jakékoliv masové či rybí konzervy, balená hotová jídla
VEJCE	bílek (hlavně syrový, špatně tepelně upravený či sušený)
OLEJE A TUKY	olej mandlový, kokosový, ořechový, sezamový, olivový olej (ač u toho se vedou velké spory, zda ano či ne) oleje s barvivy, konzervanty, hydrolyzovaným lecitinem, ořechové máslo, arašídové máslo margarín, komerční dresinky, omáčky, šťávy...
OŘECHY A SEMÍNKY	dýňová semena, slunečnicová semena, hořčičné semínko, sezamové semínko, lněné semínko, kaštan, arašíd, burák, kokos (čerstvý i zpracovaný), bob (fazole v lusku) ořechy (vlašské, lískové, mandle, para, pekan, pistácie, piniové, makadamové, černé, anglické) kešu ořechy (ale jen ty pražené), tahini pasta, pohanka
KOŘENÍ A BYLINKY	anýz, skořice, hřebíček, kari (výjimku tvoří kari-listy), chilli, pálivá paprika, hořčice, lékořice, muškátový oříšek, řeřicha, tandoori, polévkové koření (rostlinný bílkovinný hydrolyzát), jodizovaná sůl
SLADIDLA	sladový extrakt kupované marmelády, džemy, sirupy, sladkosti, dekorace, polevy, glazury, bonbóny, krémy, pomazánky
NÁPOJE	horká čokoláda, kakao, Ovomaltin (teobromin) pravý čaj (černý), komerční bylinné a ovocné čaje (aromatizující látky, barviva) alkohol (i Cider), mošty, energetické nápoje, nápoje obsahující chinin (Tonik)
LUŠTĚNINY	fazole (červené, zelené, sójové), sója a vše z ní, i tvrdé tofu, čočka (ne červená), hrách
ADITIVA	řada aditiv ze skupiny barviv, konzervantů, antioxidantů, regulátorů kyselosti, emulgátorů, zahušťovadel, stabilizátorů atd.
OSTATNÍ	čokoláda, kakao, komerční zmrzliny, sladkosti, atd. kečup, rajský protlak, BBQ omáčka, majonéza, tatarka, salátové dresinky (kvasinky), hořčice, ochucovač typu „Relish“, sójová omáčka, worcestrová, japonská, miso, tamari ochucená želatina, slad, bujóny, kvasné octy (vinný, balzamikový, jablečný, červený, bílý, sladový) glutaman sodný, lecitin (hydrolyzovaný, sójový)