

## ZKUŠEBNÍ POTRAVINY PŘI HIT

<b>ZELENINA</b>	zelené papriky, salátové okutky, zázvor, kedlubna cibule, zelená cibule, zelí čínské, zelené, červené (ne sterilované) hrách, hrášek, pórek bylinkové stonky - natě (mangold, řepa), artyčok, brokolice, květák tuřín, hrachové výhonky, brambory barevné loupané a obyčejné neloupané fazole máslové a French (ale opatrně, vhodnost je dosti sporná) žlutá rajčata (nesmí být hodně měkká, též sporné) žampiony čerstvé, růžičková kapusta (tolerance se liší)
<b>OVOCE</b>	banán sotva zralý (dle studie čím méně zralý, tím z hlediska HIT lépe tolerován) citron, borůvky, vodní meloun, jablka (i domácí kompot a džem) klikva, černý rybíz, třešně, mango, karambola, kaki, tomel mini kiwi (bobule) sušené datle, sušené rozinky (bez konzervačních látek)
<b>OBILNINY</b>	kukuřice, amarant, čočková mouka, žito (v omezeném množství) špaldová pšenice (v omezeném množství), pšenice (někteří tolerují naprosto bez problémů) jedlý kaštan - kaštanová mouka, kaštanové vločky konopné semínko ságo (prášek palem - obdoba našeho kukuřičného škrobu) chleba, kynuté těsto a pečivo (problémem mohou být kvasnice a pšenice) slané tyčinky (problémem může být droždí a jodizovaná sůl) životaschopné kvasnice, pekařské kvasnice řádně oloupaná pohanka (nutno opatrně vyzkoušet, opět někdo toleruje bez problémů a druhý může mít i po nepatrném množství značné problémy)
<b>MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A NÁHRADY MLÉKA</b>	mozarella, žervé (POZOR na složení), smetanový jogurt (záleží na druhu použité bakteriální kultury) pomazánkové máslo (neochucené, přírodní), sušené mléko (každý toleruje jinak) ovesné a rýžové mléko (obsahují malé množství histaminu, ovšem jsou enzymaticky fermentována) kokosové mléko, kozí mléko měkké tofu (sójový smetanový měkký sýr, jogurt či pudink, čistá zmrzlina z tofu) - opatrně vyzkoušet, někdo může tolerovat, jiný ne) mladá Gouda (lidé s dobrou tolerancí mohou tento sýr, pokud ho seženou, dobře snášet)
<b>MASO</b>	čerstvá bílá ryba (myšleno chycena a ihned vykuchaná a uvařená či upečená) buvolí maso, hovězí dršťky, čerstvá drůbež bez kůže, čerstvý humr a čerstvá chobotnice
<b>VEJCE</b>	bílek - řádně tepelně upravený (ne sušený)
<b>OLEJE A TUKY</b>	vepřové sádlo, škvarky, čistý výpek slunečnicový, sójový olej (opatrně vyzkoušet)
<b>OŘECHY A SEMÍNKÁ</b>	kešu ořechy syrové
<b>KOŘENÍ A BYLINKY</b>	vanilka, vanilkový extrakt bobkový list, česnek, kari - list, koriandr, kurkuma, lemongrass pepř bílý a černý, rozmarýn, šafrán, tamarind, vanilka, zázvor
<b>SLADIDLA</b>	med, surový cukr, palmový cukr, stévia, umělá sladidla, maltóza (sladový cukr čistý)
<b>NÁPOJE</b>	káva, čaj bílý, zelený, roiboos čistý - ne směs, maté, kopřivový minerálka (čistá, bublinky) - symptomy rychle ustoupí léčivé prameny s obsahem síry, oxidu uhličitého, fluoru a jódu
<b>LUŠTĚNINY</b>	červená čočka
<b>ADITIVA</b>	kyselina citronová, guarová guma
<b>OSTATNÍ</b>	kypřící prášek do pečiva, pudinkový prášek - vanilka bezhistaminové víno - pouze na vaření, lihový ocet (POZOR ale na složení)