

НИЗКОГИСТАМИННАЯ И НИЗКООКСАЛАТНАЯ ДИЕТА

ФРУКТЫ	ОВОЩИ	БОБОВЫЕ/ СЕМЕНА*
Яблоки (сорта брэбурн и макинтош – средний уровень оксалатов)	Руккола	Бобы Гарбанзо/турецкий горох (средний уровень оксалатов)
Абрикос, сок абрикосовый свежавыжатый	Спаржа (средний уровень оксалатов)	Фасоль золотистая/ маш (средний уровень оксалатов)
Черника	Базилик	Фасоль золотистая пророщенная
Вишня (в сушеном виде – средний уровень оксалатов)	Бок чой	Тыквенные семечки (лучше пророщенные)
Кокос	Брокколи (средний уровень оксалатов)	Подсолнечные семечки (лучше пророщенные)
Клюква	Брюссельская капуста (средний уровень оксалатов)	МЯСО/ЯЙЦА
Красная смородина (свежая)	Салат-латук с маслом	Курица
Мускусная дыня (средний уровень оксалатов)	Ореховый кабачок	Утка
Финики (средний уровень оксалатов, очень высокое содержание сахара – ограничивать потребление)	Морковь (средний уровень оксалатов)	Яйца (желательно не употреблять сырой яичный белок)
Мускатная дыня	Цветная капуста	Гусь
Лимон (употреблять в ограниченных количествах, не всегда хорошо переносится в период отмены)	Сельдерей	Ягненок
Лайм (употреблять в ограниченных количествах, не всегда хорошо переносится в период отмены)	Пекинская капуста	Страус
Манго	Зеленый лук	Перепел
Нектарин	Кинза	Лососевые рыбы
Персик	Листовая капуста	Кролик
Груша	Огурцы	Индейка
Малина (не всегда хорошо переносится в период отмены)	Дайкон	ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА
Арбуз	Зелень одуванчика	Подсластитель на основе архата
НАПИТКИ	Эндивий (средний уровень оксалатов)	
Кокосовое молочко - свежее	Эскариоль	
Кофе - лучше воздерживаться от употребления	Укроп	МАСЛА
Травяные чайные сборы из разрешенного перечня трав (например: мята)	Чеснок	Масло авокадо холодного отжима (не потреблять, если DAO уровень очень низкий)
Соки (употреблять в небольших количествах соки из разрешенных фруктов – во избежание нарушения уровня сахара в крови и, соответственно, уровня гистамина)	Белокачанная и краснокочанная капуста	Масло (из молока коров лугового выпаса)
Минеральная вода негазированная или газированная	Кольраби	Масло какао

Фильтрованная вода	Листовой салат, зелень	Масло кокоса
КРУПЫ	Лук-порей (средний уровень оксалатов)	Льняное масло (холодного отжима)
Кроме белого шлифованного риса	Салат	Ги (очищенное топленое масло) - (из молока коров лугового выпаса)
ТРАВЫ	Мята	Оливковое масло (не употреблять, если DAO уровень очень низкий)
Базилик	Молодые листья горчицы	Пальмовое масло (неочищенное органическое из надежных источников поставок)
Лук зеленый	Капуста Напа	Масло ореха макадамия
Кардамон	Лук (красный лук – средний уровень оксалатов)	Животные жиры - свежевытопленные
Кинза	Петрушка листовая	Масло МСТ
Тмин	Перец (средний уровень оксалатов)	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Куркума молотая	Редис	Молоко А2 (натуральное молоко без бета-казеина)- сырое и очень свежее
Укроп (средний уровень оксалатов)	Цветная капуста	Сливки (от коров пастбищного выпаса)
Чеснок	Брюква	Топленое молоко (от коров пастбищного выпаса)
Имбирь	Зеленый лук	Козье молоко (от коров пастбищного выпаса)
Лемонграсс	Кабачок, тыква, патиссон	Сыр Рикотта (из молока коров пастбищного выпаса)
Орегано	ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ	
Перечная мята	Пищевая сода	
Шафран	Разрыхлитель	
Розмарин	Винный камень	
Шалфей		