

ALERJİ DİYETİ

İZİN VERİLEN GIDALAR

Bu gıdaların öğünlerde yenmesi ile alerji oluşmaz. Ancak yine de dikkatli olmak gerekir.

- **Kahvaltı** : Kaşar peyniri , ekmek, zeytin, şeftali veya kayısı reçeli, tereyağ, sade süt, kesme ya da toz şeker, çay
- **Öğle-Akşam Yemeği** : Makarna, pilav, tavuk eti, yeşil yapraklı salatalar, havuç, elma, şeftali, kayısı, nohut, kuru fasulye, pırasa, ıspanak, semiz otu, sade yoğurt, haşlanmış patates

YASAK OLAN GIDALAR

Bazıları mutlak yasaktır, bazıları ise yendiğinde alerjiye neden oluyorsa kullanılamaz.

Mutlak yasak olan gıdalar :

- Sakatat,salam- sosis - sucuk vb., kabuklu deniz hayvanları
- Balık (özellikle küçük kızartmalı balıklar; sardalya)
- Yumurta ve yumurtalı gıdalar (özellikle mayonez ve yumurta sarısı)
- Beyaz peynir
- Acı biber ve diğer baharatlar
- Kuruyemiş, dondurma, çikolata, tereyağlı patlımş mısır, hazır kekler
- Her türlü katkı maddesi içeren gıda ve içecek (Cips, Bisküvi, Kola, Neskafe, kafein içeren Meşrubatlar vb).
- Salça ve turşular
- Renkli ve mayalı içecekler
- Her türlü alkollü içki
- Çilek

Yendiğinde alerjiye neden oluyorsa yasak olan gıdalar :

- Yağlı etler; koyun ve sığır etleri
- Tam yağlı süt, krema, krem peynir ve benzeri, yağlı peynirler
- Domates, salatalık, patlıcan, biber, bezelye, kırmızı mercimek, bakla
- Armut, üzüm, portakal, mandalina, muz, karpuz
- Bal (doğal olmayan şekerle yapılmış kış balı), pekmez, tahın helva
- Yağlı çörekler ve hamur işleri, pastalar, doymuş yağlarla hazırlanan krakerler, yumurtalı ve kremalı hamur işleri
- Krema ya da sosla hazırlanmış sebzeler