

# Общая неспецифическая гипоаллергенная диета по А.Д. Адо<sup>1</sup>

## Исключить из рациона

- Птицу (гусь, утка, индейка, курица и др.), а также изделия из птицы
- Рыбу и рыбные продукты (свежая и соленая рыба, рыбные бульоны, консервы из рыбы, икра и т.д.)
- Молоко пресное
- Цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты, лайм и т.д.)
- Клубнику, землянику, дыню, ананас
- Хрен, редиску, редьку
- Шоколад и шоколадные изделия
- Кофе
- Сдобное тесто
- Копченые изделия
- Яйца
- Уксус, горчицу, майонез и прочие специи
- Орехи (фундук, миндаль, арахис и др.)
- Грибы
- Мед
- Алкогольные напитки (категорически запрещены)

## Рекомендовано

### с учётом индивидуальной переносимости

- Мясо говяжье отварное
- Супы крупяные, овощные (на вторичном овощном бульоне, вегетарианские)
- Масло сливочное, оливковое, подсолнечное
- Молочнокислые продукты – однодневные (творог, кефир, простокваша)
- Каши: гречневую, овсяную, рисовую
- Яблоки печеные
- Компоты из яблок
- Огурцы свежие, петрушку, укроп
- Сахар
- Чай
- Белый несдобный хлеб

