

Śniadania i kolacje:

- płatki ryżowe na wodzie z dodatkiem cukru i cynamonu
- kasza manna na wodzie z dodatkiem cukru waniliowego i łyżką powideł
- kanapki z krążków ryżowych z gotowanym indykiem
- płatki kukurydziane z mlekiem sojowym lub ryżowym
- naleśniki na mleku ryżowym z dżemem
- pasta z gotowanej wątróbki z dodatkiem natki pietruszki
- pasta z awokado
- pasta z gotowanego dorsza z koperkiem
- roladka z gotowanego indyka z koprem
- suszone pomidory

Obiady:

- zupy z warzyw bulwiastych (m.in. buraczkowa, selerowa, ziemniaczana, krupnik, pomidorowa, jarzynowa, krem z białych warzyw, krem z marchwi,) - wywar warzywny, bez dodatku mięsa
- risotto z kurczakiem lub indykiem (bez dodatku masła i sera)
- gotowany indyk z warzywami
- pieczona ryba
- pulpeciki z indyka
- spaghetti z indyka ze świeżymi pomidorami
- kaszotto
- cukinia faszerowana
- zapiekanka ziemniaczana
- tortilla z kurczakiem lub łososiem
- jagnięcina pieczona z warzywami
- kopytka

Dodatki:

- pieczone buraki
- ziemniaki
- ryż (wszystkie poza brązowym)
- kasze (raczej w niewielkich ilościach)
- sałata
- pomidor świeży (kilka plasterków)
- marchew (świeża lub gotowana)
- marchewka z jabłkiem
- rzodkiewki
- seler naciowy
- cykorja

Desery i przekąski:

- kisiel z jabłkiem
- budyń na mleku ryżowym lub migdałowym

- mus z jabłek lub gruszek
- migdały (parzone i obrane z brązowej skórki- do 7 dziennie)
- owoce suszone (jabłka, gruszki, morele, brzoskwinie, śliwki (maks. 3), banany)
- kandyzowane owoce (do 2 łyżek dziennie)
- pestki słonecznika i dyni

Przykładowe menu

Śniadanie:

- herbata ziołowa (może być słodzona)
- 3-4 krążki ryżowe
- pasta z awokado
- 6-7 plasterków rolady z indyka
- 3 liście sałaty
- szklanka tłoczonego soku jabłkowego

II śniadanie:

- kisiel z tarkowanym jabłkiem

Obiad:

- Krem z marchwi z łyżką oleju lnianego
- Pulpeciki z indyka z sosem pomidorowym
- Ziemniaki
- surówka z marchewki z jabłkiem

Podwieczorek:

- mus z gruszki
- 3 suszone morele

Kolacja:

- płatki ryżowe na wodzie z łyżką konfitury (wiśniowa, śliwkowa)

Produkty niewskazane m.in.:

czekolada, napoje gazowane, kawa, cytrusy, gotowe wędliny, rośliny strączkowe, wędzone mięso i ryby, miód, chleb

Podstawą w diecie jest czytanie etykiet. Większość chleba i wędlin zawiera dodatek mleka lub mleka w proszku.

Do każdego talerza zupy warto dodać łyżkę oleju lnianego.

Kolejne produkty wprowadzać w niewielkich ilościach i odczekać min. 24 h na reakcję dziecka.

Jeżeli od początku jesz kapustę i fasolę, to nie rezygnuj z nich! Powyższa dieta jest tylko przykładem.

Odstawiając białko i produkty białkowe przyjmuj Calperos 1000 - 1 kapsułkę dziennie.

Jeżeli po 7-10 dniach stosowania diety samopoczucie dziecka nie zmienia się- skonsultuj się z pediatrą.