



ΔΙΑΙΤΑ ΜΑΣΤΟΚΥΤΤΑΡΩΣΗΣ



Λιπαρά

- Αβοκάντο
- Σοκολάτα
- Ξηροί καρποί (φυστίκια, αραχίδες)



Φρούτα

- Πορτοκάλι
- Μανταρίνι
- Ακτινίδιο
- Γκρέϊπφρουτ
- Κεράσια
- Σταφύλια
- Μήλο
- Raspberries
- Ροδάκινο
- Αποξηραμένα φρούτα



Λαχανικά

- Ντομάτα
- Σπανάκι
- Κολοκύθα
- Μανιτάρια
- Μελιτζάνα
- Φασολάκια (λεπτά)
- Φασόλια σόγιας/edamame



Γαλακτοκομικά προϊόντα

- Τυριά που έχουν υποστεί ωρίμανση/παλαίωση (πχ μπλε τυρί, Roquefort, parmigiano, comte, pecorino κά)
- Κεφίρ

Ψάρια και κρέατα

- Κονσερβοποιημένα ψάρια
- Καπνιστά ψάρια
- Ψάρια συντηρημένα σε άλμη (πχ αντσούγιες)
- Ψάρια συντηρημένα για καιρό ακόμη και στο ψυγείο (πχ περισσότερο από 2 ημέρες)
- Καπνιστά κρέατα
- Μπριζόλες και άλλα κρέατα ωρίμανσης
- Αλλαντικά
- Λουκάνικα (χωριάτικα και τύπου Φρανκφούρτης)



Ποτά και ροφήματα

- Αλκοολούχα ποτά, ιδίως όσα έχουν υποστεί κατεργασία ζύμωσης όπως είναι η μύρα



Προσκευασμένα και κονσερβοποιημένα τρόφιμα

- Χυμός ντομάτας/σάλτσες
- Dressing
- Εγκυτιωμένα προμαγειρεμένα γεύματα

