

**HERR MUNCHAUSEN
DIETA IPOALLERGENICA
REGOLE DIETETICHE SCHEMATICHE**

Seguire per 2-3 settimane una dieta composta **SOLO** dai seguenti alimenti:

- TE
- ZUCCHERO
- PERA SBUCCIATA
- RISO
- AGNELLO, CAVALLO, TACCHINO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE
- INSALATA

Dopo tale periodo aggiungere ogni 3 giorni un alimento alla volta, cominciando da quelli meno allergenici (scritti in verde).

Se non compaiono sintomi, proseguire con altri alimenti, lasciando per ultimi quelli più allergenici (scritti in rosso).

Se nei 3 giorni seguenti l'assunzione di un determinato alimento comparissero sintomi, lo stesso dovrà essere eliminato dalla dieta. Verrà reintrodotta per ultimo.

A regime, è fondamentale una certa rotazione in modo che lo stesso alimento non venga assunto prima di 2 giorni.

ALIMENTI MOLTO ALLERGENICI

ALIMENTI POTENZIALMENTE ALLERGENICI

ALIMENTI RARAMENTE ALLERGENICI

CIBI PROTEICI

UOVA
CROSTACEI
MAIALE
LATTE E DERIVATI
MANZO
POLLO
TACCHINO
CARNE EQUINA
AGNELLO

CIBI GLUCIDICI

CRUSCA
CEREALI (grano, granoni)
GRANO SARACENO
FAGIOLI
LIEVITI (pane, formaggio)
ORZO
AVENA
RISO
SEGALE
TAPIOCA
PATATA AMERICANA

BEVANDE

A BASE DI COLA
ALCOOLICI
VINI E ACETI
TE'

DOLCI E ZUCCHERI

ZUCCHERO DI CANNA
ZUCCHERO DI CEREALI
MELASSA
CACAO E CIOCCOLATO
MIELE
ZUCCHERO DI ACERO
ZUCCHERO DI BARBABIETOLA

VERDURE FRESCHE

PISELLI
SOJA
POMODORI
BARBABIETOLA
CAVOLO
CAVOLFIORE
SEDANO
CETRIOLO
PEPERONE
FUNGHI
SPINACI
FAGIOLINI
AGLIO
MENTA
CIPOLLA
ZAFFERANO
AVOCADO
CARCIOFO
ASPARAGI
BROCCOLO
CAROTA
CARDO
LATTUGA

FRUTTA FRESCA

FRAGOLE
NOCI
ARANCE
ARACHIDI
ANANAS
NOCI DI COCCO
CILIEGE
MANGO
MELONE
PRUGNE
PRUGNE SECCHHE
MELE
BANANE
ALBICOCCHHE
MIRTILLO
UVA
PESCHE
PERE
UVA PASSA

ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA

FORMAGGI FERMENTATI
CRAUTI
PESCE E CARNE IN SCATOLA
ACCIUGHE
SALMONE
VERDURE IN SCATOLA
SPINACI
FRUTTI DI MARE

VINO, BIRRA
INSACCATI DI MAIALE E DI BUE
ARINGHE
SARDINE
TONNO
POMODORI
CROSTACEI

ALIMENTI ISTAMINO LIBERATORI

ALBUME
FRAGOLE
CIOCCOLATA
ANANAS
FECOLA DI PATATE
MANDORLE
CAFFE'
FAVE

MOLLUSCHI
POMODORI
PESCE
ALCOOL
NOCI
ARACHIDI
LENTICCHIE
DERIVATI DALLE NOCI DI COLA

ALIMENTI CHE CONTENGONO TIRAMINA

CAMAMBERT
BRIE
PARMIGIANO
BIRRA
VINO
LIEVITO DI BIRRA
ARINGHE AFFUMICATE