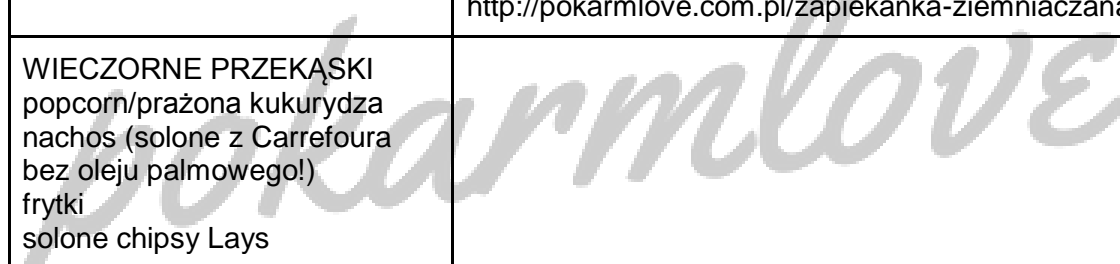


<p>ŚNIADANIE płatki ryżowe mleko migdałowe/kokosowe płatki kukurydziane (czekoladowe z Nestle są bezglutenowe i bezpieczne, niestety te z miodem i orzechami są zakazane!) konfitura kukurydziany lub kukurydziano-ryżowy chleb chrupki masło orzechowe z orzechów ziemnych jajka pomidory ogórki majonez (jeśli robimy go sami w domu, bo w te kupne zawierają "przyprawy") ketchup (Develey Premium klasyczny lub pikantny, oba nie zawierają syropu glukozowo-fruktozowego, "przypraw", ani glutenu) musztarda (Develey - Dijon bez "przypraw", w dodatku bezglutenowa!) olej kokosowy</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Z płatków ryżowych i mleka roślinnego (tylko nie sojowego, bo jest zakazane, natomiast zdaniem moim i wszystkich moich najbliższych jedyne znośne roślinne mleko to mleko migdałowe, dlatego innego nigdy nie kupuję); do smaku dodajemy do niej odrobinę konfitury z truskawek, malin lub borówek, która w swoim składzie oprócz tego zawiera tylko cukier.</p> <p>KANAPKI Tak, stare, dobre kanapki, tylko pieczywo ograniczamy do chleba chrupkiego z ryżu lub kukurydzy, chyba że jak ja macie szczęście mieszkać w pobliżu bezglutenowej piekarni (BEZ piekarnia bezglutenowa Kraków</p> <p>JAJECZNICA/OMLET Tu prawie nic się nie zmienia, z wyjątkiem tego, że nie smażymy na maśle, jeśli nam szkodzi, a na oleju kokosowym.</p>
<p>PRZEKĄSKA wafle ryżowe murzynek bezglutenowy</p>	<p>Murzynek bezglutenowy i bez nabiału dostępny jest w BEZ piekarni bezglutenowej, jak również można znaleźć w sklepie gotową mieszankę do jego upieczenia - ja znalazłam ją w MACRO (Uwaga, należy zwracać szczególną uwagę na skład gotowych mieszanek!) Murzynka można również samodzielnie upiec od podstaw - przepis tu → http://pokarmlove.com.pl/slodkosci-dla-alergikow-brownie-jagielnik/</p>
<p>OBIAD/KOLACJA kilka puszek pomidorów marchewki pietruszki seler przyprawy (sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek, kumin, kurkuma, imbir) makaron ryżowy makaron kukurydziany/gryczany taco/tortille kukurydziane łosoś</p>	<p>Tu dochodzimy do prawdziwego problemu. Sama dieta FODMAP to nic, ale gdy nie je się mięsa, sprawa staje się nie do zniesienia. Ale mój przykład pokazuje, że się da, więc zabieramy się do roboty.</p> <p>ZUPA KREM Zupa krem z pomidorów i marchewki nie schodziła z mojego jadłospisu przez kilka tygodni, dopóki już nie mogłam się na nią patrzeć. Jest prosta do zrobienia, szybka do odgrzania i nawet nieźle można się nią najeść. Gotujemy wywar (bez pora!), podsmażamy pomidory, dodajemy wywar, marchewkę z wywaru i</p>

<p>pstrąg ziemniaki ok. 3kg cukinia x2 tofu awokado ogórek i pomidor (przy zakupach śniadaniowych) mąka kukurydziana limonka frytki bakłażan x2 puszka marynowanego bambusa sos sojowy (bezglutenowy Kikkoman, w dodatku jest bez glutaminianu sodu i innych konserwantów)</p>	<p>miksujemy. Doprawiamy czymś, co nam smakuje, bo sama zupa jest dość mdła.</p> <p>RYBY Mamy możliwość jedzenia większości ryb, a łosoś czy pstrąg jest dość powszechnie dostępny (tylko co do świeżości - naprawdę trzeba uważać!) Możemy podać je z ziemniakami lub frytkami (uwzględniając przy tym na ich skład).</p> <p>TACOS → http://pokarmlove.com.pl/moje-ukochane-tacos/ MAKARON Z CUKINIĄ → http://pokarmlove.com.pl/lunche-do-pracy/ CHIŃSKI LUNCH → http://pokarmlove.com.pl/lunche-do-pracy/ PIECZONE PLACKI ZIEMNIACZANE → http://pokarmlove.com.pl/placki-ziemniaczane-z-ratatouille/ ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA → http://pokarmlove.com.pl/zapiekanka-ziemniaczana-Ani/</p>
<p>WIECZORNE PRZEKĄSKI popcorn/prażona kukurydza nachos (solone z Carrefoura bez oleju palmowego!) frytki solone chipsy Lays</p>	

POKOCHAJ ALERGIE
POKARMOWE