

Alimentos adequados

Legumes

- Alfalfa
- Berinjela
- Brotos de feijão
- Abóbora (1/4 xícara)
- Pimenta - se tolerável
- Repolho chinês
- Chicória
- Erva-doce
- Cebolinha (parte verde)
- Feijão verde
- Couve (aprox. 140g)
- Pepino
- Abóbora Hokkaido
- Gengibre
- Batatas
- Óleo de alho
- Aipo-rábano (40g)
- Repolho (1 xícara)
- Abóbora (até 65 g verde, até 120 g laranja, mais de 120 g VERMELHO)
- Folhas de alho-poró (parte verde)
- Lentilhas em conserva - (1/2 xícara)
- Milho
- Acelga
- Cenouras
- Quiabo
- Azeitonas
- Pak Choi
- Pimenta amarela e vermelha
- Pastinaca
- Salsa
- Rabanete
- Rebentos de Bruxelas (1/2 xícara)
- Repolho roxo (até 90g)
- Couve romana
- Salada de rúcula
- Beterraba
- Alface
- Cebolinha
- Brotos de feijão
- Espinafres
- Batata-doce (1/2 xícara)
- Tomate
- Castanhas d'água
- Abobrinha

Dica para aroma: fritar alho e cebola no óleo e depois retirá-los.

Frutas

- Abacaxi
- Abacate (1/8)
- Bananas (não maduras, ainda levemente verdes)
- Mirtilos
- Melão de Cantaloupe
- Tangerinas
- Cranberries (não mais do que 130g frescas ou 9g de frutas secas)
- Morangos
- Toranjas (1/2)
- Mirtilos
- Framboesa
- Melão
- Figo
- Quivi
- Coco
- Kumquats
- Lima
- Limão
- Tangerinas
- Maracujá
- Melão
- Laranjas
- Suco de laranja fresco (1/2 copo 125ml)
- Mamão
- Maracujá
- Cranberries
- Ruibarbo
- Espinheiro-do-mar
- Carambola
- Uvas
- Limão

Alimentos adequados

Cereais e produtos derivados de cereais

- Amaranho (1/4 xícara)
- Pão feito de aveia, arroz, milho, batata
- Trigo sarraceno
- Massa de trigo sarraceno
- Espelta (tolerada/testada por muitos)
- Cornflakes (1/2 xícara)
- Biscoitos sem glúten (sem adição de açúcar)
- Massa sem glúten (cuidado com a farinha!)
- Pão sem glúten
- Cereais sem glúten (farinha de milho, etc.)
- Aveia
- Farelo de aveia
- Bolachas de aveia
- Millet
- Batatas fritas (preste atenção aos ingredientes que podem conter trigo)
- Pão crocante (sem glúten)
- Farinha de milho
- Polenta
- Mingau se for feito de aveia
- Quinoa
- Arroz (castanho e branco)
- Bolachas de arroz
- Farelo de arroz
- Bolos de Arroz
- Massa de Arroz
- Chips de tortilha
- Pães sem trigo ou sem glúten
- Massa sem trigo ou sem glúten

Produtos lácteos

- Manteiga
- Queijo duro (Cheddar, Colby, Parmesão, Suíço)
- Leite de cânhamo
- Leite de avelã
- Queijo, Brie
- Queijo, Camembert
- Queijo, Cheddar
- Queijo, Feta
- Queijo, Cottage
- Queijo, Mozzarella
- Queijo, requeijão - 2 colheres de sopa
- Queijo, suíço
- Leite de coco
- Iogurte sem lactose
- Leite de vaca sem lactose
- Leite sem lactose
- Nata batida sem lactose
- Kefir sem lactose
- Sorvete sem lactose
- Leite de amêndoas
- Chocolate ou pudim sem laticínios
- Mozzarella
- Parmesão
- Leite de arroz (até 200ml)
- Nata batida (125ml)
- Queijo suíço
- Proteína de soja (evitar soja)
- Leite de soja
- Sorbet (cuidado com a fruta)
- Tempeh
- Tofu (não tofu de seda)

Nozes

- Pequenas porções de avelãs
- Pequenas porções de nozes
- Sementes de abóbora
- Amendoins
- Avelãs (máx. 15 peças)
- Macadâmia (max.10 peças)
- Amêndoas (máx. 10 peças)
- Castanhas do Brasil (máx. 10 peças)
- Sementes de Chia (máx. 2 colheres de sopa por dia)

Álcool

- 1 copo de cerveja (cerveja de cevada e não de trigo)
- Gin
- 1 copo de vinho (seco)
- Vodka

Alimentos adequados

Alimentos ricos em proteínas

- Ovos
- Peixes
- Carne de aves
- Cordeiro
- Carne bovina
- Carne de porco

Especiarias e ervas aromáticas

- Xarope de ácer sem HFCS
- Basílico
- Vinagre balsâmico
- Vinagre
- Caldo caseiro
- Gengibre
- Óleo aromatizado de alho
- Coentro
- Linhaça
- Margarina
- Manjerona
- Maionese
- Hortelã
- Azeitonas
- Azeite
- Orégano
- Páprica em pó
- Salsa
- Pimenta
- Alecrim
- Sal
- Cebolinhas
- Mostarda
- Molho de soja (cuidado com o trigo nos ingredientes)
- Tomilho
- Capim-limão
- Açúcar

Açúcar e substitutos do açúcar

- Glucose
- Xarope de ácer
- Manteiga de amendoim
- Sacharin
- Stevia
- Sucralose
- Açúcar - também conhecido como sacarose
- Xarope de beterraba

Alimentos inadequados

Legumes

- Alcachofra
- Couve-flor
- Brócolis
- Fava
- Ervilhas
- Grão de bico
- Cebolinhas (parte branca)
- Feijão cozido
- Feijão vermelho
- Alho - deve ser evitado se possível
- Repolho (Observar quantidade)
- Alho-poró (parte branca)
- Lentilhas
- Pimentos verdes
- Cogumelos
- Couve de Bruxelas (mais de meia xícara)
- Beterraba
- Chalotas
- Chucrute
- Soja
- Espargos
- Ervilhas partidas
- Alcachofra de Jerusalém
- Repolho branco
- Couve-lombarda
- Ervilhas
- Cebolas - devem ser completamente evitadas, se possível!

Frutas

- Maçãs
 - Damascos
 - Abacate (mais de 1/8)
 - Ameixas secas
 - Bananas (muito maduras)
 - Peras
 - Amoras silvestres
 - Tâmaras
 - Frutas secos
 - Groselhas
 - Cerejas
 - Lichias
 - Manga
 - Mirabelles
 - Nectarinas
 - Frutas enlatadas
 - Suco de laranja fresco acima de 125 ml
 - Toranja
 - Caqui
 - Pêssegos
 - Ameixas
 - Passas
 - Frutas processadas
 - Melancia
 - Pêssegos brancos
 - Ameixas
- Erstezen surch: Em geral, devem ser cuidadosos com grandes quantidades de frutos.*

Cereais e produtos derivados de cereais

- Couscous
- Espelta (tolerada por muitos, portanto testada)
- Massa de ovo
- Biscoitos feitos de trigo
- Cevada - grandes quantidades
- Semolina
- Bolos feitos de trigo
- Farinha de rosca
- Massa de trigo duro
- Centeio
- Massas feitas de trigo
- Trigo
- Pão e pãezinhos de trigo

Alimentos inadequados

Produtos lácteos

- Soro de leite
- Sopas cremosas com leite
- Queijo creme
- Leite de aveia
- Iogurte
- Leite condensado (também adoçado)
- Leite de vaca
- Sorvete de leite
- Creme de leite
- Leite de ovelha
- Nata batida (mais de 125ml)
- Chocolate
- Molhos com leite e natas (de vaca, ovelha ou cabra)
- Molho de baunilha
- Queijo macio (como ricota, ou Brie, preste atenção se é sem lactose)
- Leite de cabra

Nozes

- Castanhas de caju
- Pistachios

Álcool

- Cerveja, mais do que um copo
- Vinho do Porto
- Portwein
- Rum
- Espumante
- Vinho
- Cerveja de trigo

Alimentos ricos em proteínas

- Conserva de peixe (frutose / cebola)
- Salsicha (lactose / cebola / vegetais / trigo)

Especiarias e ervas aromáticas

- Suco de agave
- Chutneys
- Xarope de frutose
- Geleias
- HFCS (High Fructose Corn Syrup)
- Mel
- Ketchup
- Alho
- Alho em pó
- Adoçantes artificiais sorbitol, manitol, isomalte, xilitol
- compotas (dependendo da fruta)
- melaço
- Relish
- Cebolas
- Cebola em pó

Açúcar e substitutos do açúcar

- Xarope de Agave
- Frutose
- Xarope de milho com alto teor de frutose (HFCS)
- Mel
- Inulina
- Isoglucose
- Isomalt
- Xarope de açúcar
- Maltitol
- Manitol
- Sorbitol
- Chocolate ao leite
- Xylitol
- Bombons sem açúcar