

SÍ · bien tolerado (nivel 0)

- arroz (también tortitas y fideos)
- patata · boniato
- maíz · polenta
- avena · quinoa
- manzana
- arándanos
- melón (sandía no)
- uvas · melocotón
- zanahoria · calabacín
- brócoli · coliflor
- lechuga · pepino fresco
- yema de huevo (la clara no)
- pollo y carne muy fresca
- leche pasteurizada · nata dulce
- queso fresco tipo granja
- aceite de oliva · miel

EVITAR · niveles 2 y 3

- alcohol: vino, champán, licores
- queso curado
- jamón · salami · embutidos
- ahumados (carne o pescado)
- atún · anchoas · pescado no fresco
- marisco · gambas
- tomate
- espinacas · berenjena
- aguacate
- plátano · fresas · kiwi
- naranja · lima
- chocolate y cacao
- setas
- vinagres · chucrut · fermentados
- salsa de soja
- colorantes amarillos/naranjas (E102, E104, E110)