

	rozdělení potravin při HIT		
	povolené	zkusební	rizikové
ovoce	asijská hruška bálé hrozno bez pecek granátové jablko hrušky liči melouny, krom vodního rakytník rebarbora	banán sotva zralý borůvky citrón černý rybíz jablka kaki karambola kdoule klikva mango tomel třešně vodní meloun	ananas angrešt avokádo blumy broskve brusinky grep guava hrozny jahody kiwi kokos liemtka maliny mandarinky meruňky mirabelky moruše nektarinky ostružiny pomelo pomeranče rozinky rybíz červený sušené ovoce špendlíky švestky višně
zelenina	batáty brambory loupané celer cuketa čekanka čerstvá kukuřice česnek fenykl mrkev ne fialové šalotka topinambur ze začátku ne syrový	artyčok brambory barevné loupané brambory neloupané brokolice cibule fazole máslové-sporné hrách hrachové výhonky kedlubna květák pórek růžičková kapusta-sporné salátová okurka tuřín zázvor zelené papriky zelí bílé zelí červené zelí čínské žlutá rajčata-sporné	baklažán čerstvá pálivá paprika dýně kapusta křen kvašená zelenina kysané zelí kyselé okurky lilek mungo olivy rajčata a všechny výrobky špenát tykev větší množství cibule
cereálie	oves- jen bio bezlepkový	špalda v omezeném množství	ječmen kamut lepek pšenice žito
saláty	hlávkový ledový římský	čekanka polníček	pampeliška rukola
mléčné produkty kozí a ovčí	kozí a ovčí čerstvé sýry kozí a ovčí tvaroh čerstvá smetana	čerstvé mléko	kysané výrobky sýřené sýry tavené sýry

maso	čerstvé, bez přidaných látek hovězí jehněčí králíčí telecí kachní	bůvolí čerstvá bílá ryba čerstvá chobotnice čertvé drůbeží bez kůže chycená a ten den uvařená husí	balená hotová jídla jídla v restauraci konzervy losos mražené ryby nakládané, marinované, uzené ostatní ryby plody moře psštrosí sušené, vnitřnosti tuňák vepřové veškeré maso mleté, balené všechny uzenina bez výjimky zvěřina
luštěniny		červená čočka	čočka, ne červená fazole mléka sýry ze sóji sója a vše z ní tempeh tofu cizrna
vejce	žloutek tepelně upravený	bílek řádně tepelně upravený	bílek sušený a všechny jeho varianty
mléčné produkty z kravského mléka	mléko čersvé bez přidaných látek cottage čerstvý nefermentovaný sýr jogurt z plnotučného mléka mascarpone riccota smetana čerstvá tvaroh	mozarella žervé-pozor na složení smetanový jogurt-sporné pomazánkové máslo mladá gouda - kvalitní ovesné a rýžové mléko kokosové mléko	všechny hotové, ochucené výrobky acidofilní a zakysané mléko podmáslí kysaná smetana UHT mléko všechny sýřené sýry tavené sýry
koření a bylinky	bazalka máta mořská sůl pažitka petržel saturejka šalvěj	vanilka bobkový list česnek-ne syrový kari -list koriandr kurkuma lemongrass pepř bílý a černý rozmarýn šafrán tamrind zázvor	anýz hořičné semínko hřebíček chilli jodizovaná sůl kari lékořice muškátový oříšek paprika polévkové koření řeřicha skořice tandoori
sladidla	rýžový sirup čekanový sirup	med	cukr všechny druhy sladidla
semínka a oříšky	mák	kešu syrové	všechny druhy ořechů všechna semínka
bezlepkové	čiroková mouka proso psyllium quinoa rýže hnědá bio	amarant kaštan kukuřice pohanka loupaná	klasické vločky kukuřičné lupínky popcorn
kvasnice			žádné!!!
houby			žádné!!!
řasy			žádné!!!
nápoje	neperlivá voda filtrovaná lipový čaj mátový čaj	bílý čaj roiboos čistý - ne směs minerálka nesycená léčivé prameny	čokoláda, kakao černý čaj komerční čaje mošty sycené slazené nápoje
speciální	karob	kyselina citrónová	aditiva a aroma konzervační látky