

# Zdrowie zaczyna się od jedzenia

## Lista zakupów

### Niska histamina

Najlepsze wybory zaznaczono na zielono  
Produktów wyróżnionych na szaro należy unikać

#### Białko

- Ryby i owoce morza/skorupiaki**  
Najlepsze: **odławione z natury + zrównoważone**  
Lepsze: odławione z natury i/lub zrównoważone  
Dobre: z hodowli
- Mięso przeżuwaczy** (wołowina, jagnięcina, dziczyzna itd.)  
Najlepsze: **karmione wyłącznie trawą + organiczne**  
Lepsze: karmione trawą i/lub organiczne  
Dobre: chude, obkrojone/odsączone z tłuszczu
- Jajka**  
Najlepsze: **od kur wypuszczanych na pastwisko + organiczne**  
Lepsze: organiczne (opcjonalnie wzbogacone w kwasy omega-3)  
Dobre: kupione w sklepie
- Drób** (kurczak, indyk, kaczka, bażant itd.)  
Najlepsze: **ze zwierząt wypuszczanych na pastwisko + organiczne**  
Lepsze: organiczne  
Dobre: kupione w sklepie, obrane ze skóry
- Mięso zwierząt nieprzeżuwających** (wieprzowina, dziczyzna, królik itd.)  
Najlepsze: **ze zwierząt wypasanych na pastwisku + organiczne**  
Lepsze: organiczne  
Dobre: chude, obkrojone lub odsączone z tłuszczu
- Przetworzone mięsa** (bekon, kiełbasa, wędliny itd.)  
Najlepsze: ze zwierząt karmionych wyłącznie trawą/ wypasanych na pastwisku + organiczne  
Lepsze: organiczne  
Unikaj: ze zwierząt z chowu przemysłowego albo z dodatkiem cukru, glutaminianu sodu, siarczynów lub karageniny

#### Warzywa

- Arugula (rodzaj sałaty)
- Bakłażan
- Boćwina kardonowa
- Brokuł chiński
- Brokuły
- Brukiew
- Brukselka
- Buraki
- Cebula/szalotka
- Cukinia
- Czosnek
- Dynia delicata
- Dynia makaronowa
- Dynia piżmowa
- Dynia zielona
- Dynia zwyczajna
- Fasolka szparagowa
- Groszek snieżny/cukrowy
- Grzyby (wszystkie)
- Grzyby bok choy
- Jarmuż
- Jicama
- Kabaczek
- Kalafior
- Kalarepa
- Kapusta
- Kapusta polna
- Kapusta sitowata
- Karczoch
- Kiełki
- Korzeń kopru
- Marchewka
- Ogórek
- Papryka
- Pasternak
- Piżmian jadalny
- Pomidory
- Pory
- Rabarbar
- Rzeżucha
- Rzodkiewka
- Sałaty (głowiasta, masłowa, radicchio)
- Seler
- Słodkie ziemniaki
- Szparagi
- Szpinak
- Zielenina (boćwina, kapusta chińska, kapusta polna)

#### Owoce

- Ananas
- Arbuz
- Banany
- Borówki amerykańskie
- Brzoskwinie
- Cytryna/limona
- Daktyle/figi
- Granat
- Grejpfrut
- Gruszki
- Jabłka
- Jeżyny
- Kiwi
- Maliny
- Mandarynki
- Mango
- Melon
- Morele
- Nektarynki
- Owoce tropikalne (karambola, pigwa)
- Papaja
- Pomarańcze
- Śliwki
- Truskawki
- Winogrona (zielone i czerwone)
- Wiśnie
- W ograniczonym stopniu: suszone owoce

#### Tłuszcze

- Najlepsze: **tłuszcze do gotowania**
- Masło ghi
- Masło klarowane
- Olej kokosowy
- Oliwa z oliwek extra-virgin
- Tłuszcze zwierzęce\*
- Najlepsze: **tłuszcze do jedzenia**
- Awokado
- Masło kokosowe
- Masło makadamia
- Miąższ/płatki kokosowe
- Mleko kokosowe (w puszcze)
- Nerkowce
- Oliwki (wszystkie)
- Orzechy laskowe
- Orzechy makadamia
- Czasami: orzechy i nasiona
- Masło migdałowe
- Migdały
- Orzechy brazylijskie
- Orzechy pekan
- Orzeszki pistacjowe
- Unikaj: produktów fermentowanych (takich jak kiszona kapusta i kombucha); mięsa z puszki (tuńczyk, łosoś itd.); przetworzonego/peklowanego/wędzonego/nieświeżego mięsa; octu i produktów zawierających ocet; kakao i czekolady; zielonej i czarnej herbaty. Niektóre listy obejmują również kawę, awokado i surowe białko jajka.
- W ograniczonym stopniu: orzechy i nasiona
- Orzechy włoskie
- Orzeszki piniowe
- Pestki dyni
- Pestki słonecznika
- Masło słonecznikowe
- Nasiona lnu
- Nasiona sezamu

\* Muszą być organiczne i pochodzić od zwierząt wypasanych na pastwisku lub karmionych wyłącznie trawą.