

01.01.2022



DR.M.FATİH SOMUNCU

# OLİGOANTİJENİK DİYET LİSTESİ

Dr.M.Fatih SOMUNCU



## OLİGOANTİJENİK DİYET LİSTESİ

Buğday ve Buğdaydan yapılan Gıdalar

Süt ve ürünleri

Doğal Kuzu Eti Dışındaki Etler

Şeker ve içinde Şeker Olan Gıdalar

Kabuklu Deniz Ürünleri ve Balık

Yumurta

Fıstık ve Diğer Kuruyemişler

Soya

Tahıllar

Pirinç

Endüstriyel paketlenmiş katkı maddeli her türlü gıda

6 -8 hafta diyet süresince bu gıdalar hiçbir şekilde tüketilmeyecektir. Bu dönem bağırsakların nefes alma süresidir.Ardından yapılacak çalışmalarla onarım süreci başlayacaktır.