

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY MIGRENACH

| | PRODUKTY ZALECANE | PRODUKTY OGRANICZANE | PRODUKTY NIEZALECANE |
|--|--|--|---|
| <p>MIĘSO I PODROBY</p>  | gotowane/ pieczone/ duszone/ grillowane: indyk, kurczak (bez skóry), dziczyzna, królik | chuda wieprzowina | mięso tłuste i smażone, podroby, wołowina, cielęcina, wędzone wędliny (azotyny), parówki, salami, pepperoni, pasztety, wywary mięsne |
| <p>RYBY I PODROBY</p>  | ryby z rusztu/pieczone, chude i tłuste (pstrąg, makrela, śledź świeży) | łosoś | ryby smażone, owoce morza, wędzone i marynowane ryby, anchois, śledzie konserwowane, kawior, skorupiaki |
| <p>NABIAŁ</p>  | mleko (0-2% tłuszczu), jogurty naturalne, kefir, chude sery i twarogi | sery żółte, jajka, słodka śmietanka | ser żółte podpuszczkowe (cheddar, ementaler), sery pleśniowe, pełne mleko, kwaśna śmietana |
| <p>WARZYWA I OWOCE</p>  | warzywa świeże – oprócz wymienionych w kolumnie "produkty niezalecane", najlepiej sezonowe lub mrożone, szczególnie: brokuły, marchew, pietruszka, strączkowe, owoce – oprócz wymienionych w kolumnie "produkty niezalecane" | | warzywa smażone na tłuszczu, warzywa solone i konserwowe, kiszona kapusta, pomidor, papryka, szpinak, cebula owoce: cytrusy, banany, figi, papaja, ananas, kiwi, awokado, truskawki, owoce suszone |
| <p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p>  | pieczywo razowe, owsianka, ryż dziki, makaron z mąki razowej, kasze gruboziarniste – szczególnie gryczana | maca, pumpernikiel, płatki kukurydziane bez dodatku cukru, musli bez dodatku substancji słodzących | rogaliki francuskie, pieczywo cukiernicze, białe pieczywo, pieczywo na drożdżach |

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY MIGRENACH

| | PRODUKTY ZALECANE | PRODUKTY OGRANICZANE | PRODUKTY NIEZALECANE |
|---|---|--|--|
| <p>TŁUSZCZE</p>  | olej rzepakowy, oliwa z oliwek | wysokogatunkowe margaryny miękkie, masło | smalec, tój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy |
| <p>ORZECHY I NASIONA</p>  | siemię lniane, pestki dyni i słonecznika, pistacje, sezam | orzechy- wszystkie (prócz ziemnych) | orzechy ziemne, orzechy solone i w panierkach |
| <p>NAPOJE</p>  | woda, herbaty zielone, owocowe, ziołowe, soki warzywne | herbata jaśminowa | kawa, czarna herbata, napoje alkoholowe- zwłaszcza czerwone wino, porto, wermut, piwo, napoje energetyzujące |
| <p>PRZYPRAWY I SOSY</p>  | imbir, pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne | | sól, majonezy, sos sojowy, sosy z glutaminianem sodu, kostki rosółowe, przyprawy typu magi, vegeta, papryka, czosnek, nasiona kopru |
| <p>INNE PRODUKTY</p>  | sorbety, galaretki, budynie na chudym mleku | ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach nienasyconych i mące pełnoziarnistej, ciastka owsiane bez cukru | czekolada, kakao, lody na pełnym mleku, ciasta, ciasteczka, rogaliki, tofu, sztuczne słodziki- aspartam, barwniki spożywcze, koncentraty zup i sosów w proszku- z glutaminianem sodu, zupy błyskawiczne, ekstrakt drożdżowy, drożdże |