

Kananmunatikapuut

- Annetaan lapselle kananmunaa sisältävää ruokaa päivittäin
- Aloitetaan herneen kokoisella annoksella ja nostetaan annosta päivien/ viikkojen aikana iänmukaiseen annokseen
- Jatketaan iänmukaisella annoksella 1–3 kuukautta ennen siirtymistä seuraavalla portaalle
- Jos tulee oireita, siirrytään edelliselle portaalla kuukauden ajaksi
- Jos lieviä oireita tulee portaalla yksi, pidetään muutama päivä taukoa ja kokeilla uudestaan. Annoksen voi tuolloin ottaa myös vain joka toinen päivä

Porras 5	• Raaka kananmuna (jäätelö, majoneesi)
Porras 4	• Munakas, munakokkeli, löysäksi keitetty kananmuna
Porras 3	• Kovaksi keitetty tai molemmilta puolilta paistettu kananmuna
Porras 2	• Kypsennetty kananmuna (10 min): Paistettu jauheliha- tai kasvispihvi, vohveli, lettu, tuore munanuudeli/pasta keitettynä
Porras 1	• Kypsennetty kananmuna (30 min): Makaronilaatikko, pannukakku, lihapullat, leivonnainen, kuvattu munanuudeli/pasta keitettynä

