



SENSIBILITATE ALIMENTARA



Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153



SENSIBILIDAD ALIMENTARIA

STUDIU DE SENSIBILITATE ALIMENTARA (CUANTIFICARE DE IGG SPECIFIC)

Introducere

Studiul sensibilitatii alimentare este un test de laborator capabil sa evalueze raspunsul non-alergic pe care sistemul imunitar al unor persoane il declanseaza in mod specific impotriva anumitor alimente.

Evaluarea acestui raspuns imunitar se realizeaza prin cuantificarea nivelurilor de imunoglobulina G (IgG) specifice unei anumite serii de alimente.

Suprimarea dietei alimentelor impotriva carora au fost detectate niveluri ridicate de IgG specific va determina reducerea sau disparitia simptomelor derivate din reactia imunologica mentionata.

Cele mai frecvente manifestari clinice care pot aparea ca o consecinta a procesului de sensibilitate alimentara sunt urmatoarele:

Tulburari digestive: colon iritabil, senzatie de umflare, constipatie ...

Tulburari respiratorii: rinita cronica, astm bronsic ...

Tulburari dermatologice: Eczema si urticarie

Ghid de alimentatie

Conform rezultatelor testului de sensibilitate alimentara realizat, va sfatuim sa eliminati din dieta dumneavoastra, atat alimentele in mod clar reactive (pozitiv (++) si pozitiv (+++)), cat si acelea cu reactivitatea incerta (pozitiv (+)). Dupa o perioada de o luna si jumatate, puteti reintroduce alimentele din ultimul grup, dupa o saptamana, observand efectele posibile asupra problemelor care pot aparea ca rezultat al ingestiei, pentru a le reintroduce sau sa le eliminati definitiv din dieta dumneavoastra.

Retineti ca suprimarea alimentelor indicate implica eliminarea oricaror alimente preparate impreuna cu acestea. Din acest motiv, este important sa consultati etichetarea produselor alimentare preamestecate, ambalate etc.


Este foarte important, in ciuda suprimarii acestor alimente, sa se efectueze o dieta completa si echilibrata. Prin urmare, este foarte important sa solicitati sfatul medicului dumneavoastra sau al nutritionistului.

Daca aveti vreo indoiala cu privire la interpretarea rezultatelor, nu ezitati sa consultati laboratorul.
























[REDACTED]
 Data de Receptie: 24/04/2020
 Nr de cerere: 513153

Rezultate analitice

Negativ 
 Pozitiv (+) 
 Pozitiv (++) 
 Pozitiv (+++) 

AMIDON	
Naut	
Ovaz	
Orez	
Secara	
Mazare	
Grau Spelt	
Fasole alba	
Fasole rosie	
Linte	
Porumb	
Mei	
Cartof	
Quinoa..	
Boniato.	
Gris de grâu dur	
Soia	
Grau	
Hrisca	
Yucca	
Amarant	
Fasole larga	
Cacao.	
ALTELE	
Trestie de zahar	

ALTELE	
Cola.	
Agar-Agar (E-406)	
Roscova	
Drojdie de bere	
Cafea	
Drojdie	
Miere	
Ginko Biloba	
Aloe Vera	
Hamei	
Musetel	
Ceai	
Floarea soarelui/Ulei de floarea soarelui	
Chufa	
Malt.	
Rapita	
.Ginseng	
Seminte de In	
Tarâte de grâu	
Masline/Ulei de masline	
CONDIMENTE	
Susan	
Piper	
Marar	

CONDIMENTE	
Cimbru	
Tarhon	
Chimen	
Sofran	
.Curry.	
Mustar	
Salvie	
Vanilie	
Fenicul	
Ghimbir	
Anason	
Busuioc	
Oregano.	
Rozmarin	
Nucsoara	
Cuisoare	
Coriandru	
Patrunjel	
Lemn Dulce	
Scortisoara	
Hierbabuena.	
Menta.	
Frunza de dafin	
CARNE SI PESTE	

[REDACTED]
 Data de Receptie: 24/04/2020
 Nr de cerere: 513153

CARNE SI PESTE	
Cod	●
Ton	●
Mero	●
Crap	●
Homar	●
Crab.	●
Pagel	●
Midie	●
Scoica	●
Macrou	●
Biban de mare	●
Hamsii	●
Stridia	●
Stiuca	●
Eglefin	●
Scoici- cutit	●
Dorada.	●
Anguila	●
Molusca	●
Caviar..	●
Creveti	●
Heringul	●
Calamar.	●
Merluciu	●
Limba de mare	●
Percebe.	●
Peste Spada	●
Gambula	●
Caracatita	●

CARNE SI PESTE	
Peste Unditar	●
Calcan	●
Somon	●
Sardine.	●
Sepia.	●
Scoici - Vieira	●
Pastrav	●
Strut	●
Bou	●
Cal	●
Ied	●
Carne de porc	●
Prepelita	●
Carne de iepure	●
Vitel	●
Carne de vita	●
Porc Mistret	●
Rata	●
Curcan	●
Partridge.	●
Pui/Gaina	●
Vita	●
Cervide	●
Melc de mare	●
FRUCTE	
Caisa	●
Strugure alb/negru	●
Afine albastre	●

FRUCTE	
Afine rosii	●
Papaya..	●
Para	●
Ananas	●
Cirese	●
Pruna	●
Mure	●
Data (fruct de palmier)	●
Zmeura	●
Rodie	●
Coacaze negre	●
Coacaze rosii	●
Guava.	●
Smochine	●
Kiwi.	●
Limeta	●
Lamâie	●
Avocado.	●
Grapefruit	●
.Lychee	●
Mandarina.	●
Mango.	●
Mar	●
Piersica	●
Pepene galben	●
Portocala	●
Banana.	●
Pepene verde	●
Capsuna	●

[REDACTED]
 Data de Receptie: 24/04/2020
 Nr de cerere: 513153

FRUCTE	
Nectarina.	●
Dude albe/negre	●

FRUCTE USCATE	
Nuci caju	●
Alune de padure	●
Arahide	●
Castane	●
Cocos	●
Nuci	●
Nuci Brazilia	●
Nuci Macadamia	●
Seminte de pin	●
Fistic	●
Migdale	●

LACTATE SI OUA	
Albus de ou	●
Lapte de capra	●
Lapte de oaie	●
Lapte de vaca	●
Galbenus de ou	●
Lapte de bivoli	●

LEGUME	
Chard.	●
Usturoi	●
Anghinare	●
Capere	●
Spaghete de mare	●

LEGUME	
Spirulina.	●
Wakame	●
Telina	●
Vânata	●
Nasturel	●
Rubarda	●
Broccoli	●
Dovlecel	●
Dovleac	●
Ceapa	●
Ciuperci	●
Chili rosu	●
Varza Rosie	●
Varza de Bruxelles	●
Conopida	●
Andiva	●
Salota	●
Sparanghel	●
Spanac	●
Ardei iute	●
Fasole verde	●
Laptuga	●
Napi	●
Urzica	●
Castravete	●
Ardei gras	●
Praz	●
Sfecla Rosie	●
Pastârnac	●

LEGUME	
Varza alba	●
Rucola	●
Rosie	●
Morcov	●



Castellón a 04/05/2020
Fdo. Dr. Jesús Calderón

[REDACTED]
Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

Alimente care trebuie suprimate

Sunt acele alimente impotriva carora au fost detectate niveluri de anticorpi IgG considerate mai mari decat cele normale. Acestea sunt clasificate in trei grupe pe baza concentratiei cuantificate a anticorpilor mentionati.

POZITIV(+) Reactivitate incerta

Aloe Vera
Arahide
Chufa
Fasole larga
Floarea soarelui/Ulei de floarea soarelui
Galbenus de ou
Malt.
Nuci caju

POZITIV(++) Reactivitate Clara

Albus de ou
Alune de padure
Cartof
Drojdie de bere
Fasole rosie
Grau
Grau Spelt
Gris de grâu dur
Orez
Spanac

POZITIV(+++) Reactivitate foarte clara

Cola.
Lapte de capra
Lapte de oaie
Lapte de vaca
Tarâte de grâu

Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

Alimente relationate care prezinta intolerante.

Aceste preparate sunt pregatite, preamestecate, ambalate etc. **care pot contine produsele alimentare interzise indicate.** Acestea ar trebui eliminate numai atunci cand, dupa consultarea etichetarii produsului, se confirma faptul ca produsele alimentare in cauza sunt incluse in componenta sa.

Chufa

Chufa, Horchata (suc tipic spaniol)

Galbenus de ou

Galbenusul de ou este denumirea comuna la care se refera partea galbena pe care o contin ouale. Galbenusul reprezinta o rezerva de energie pentru dezvoltarea embrionului si, prin urmare, este foarte nutritiv: ofera o multime de proteine complete: Lipovitelinas, Fosfovitina si Lipoproteina cu densitate mica, Vitamina A, Riboflavina, Acid folic, Vitamina B6, Vitamina B12, Fier, Calciu, Fosfor si potasiu.

Ca urmare a rezultatelor ar fi recomandabil sa se evite galbenus de ou, putând separa de albul si sa se consume. Ouale se gasesc în multe alimente, cum ar fi: Omlete, Prajituri, Biscuiti, Dulciuri, Bezele, Înghetata, Budinci, Clatite, Prajitura cu brânza, Pavlova, Torturi, Paste, Taitei, Supe si orez chinezesc, Unele sushi, Budinca, Orice maioneza, Sos tartar, Sos de hrean, Crema de lamaie, Sos pentru salata, Tort Gala, Napolitane.

Este posibil ca produsele proaspete de patiserie sa nu aiba o eticheta, trebuie sa consultati ingredientele cu cofetarul. Multe alimente pot contine galbenus de ou si, prin urmare, este foarte important sa cititi cu atentie eticheta ingredientelor înainte de a le achizitiona. Este important sa se evite aceste alimente în care apar urmatoarele legende pe etichetele lor: albumina, pudra de ou, proteine de ou, galbenusul de ou, ou congelat, uscat, globuline, livetin, ovalbumina, ovoglobulin, ovomucin, ovovitelina, ou pasteurizat, vitelina.

Alimente Alternative

Ouale sunt o sursa excelenta de nutrienti. Cu toate acestea, ouale nu reprezinta o parte esentiala a dietei dvs., deoarece exista multe alimente cu consum frecvent, cu o valoare nutritiva echivalenta.

Malt.

Unele drojdii, Alimente de panificatie, Alimente pentru copii, Sirop de malt, Siropuri de masa, Cereale pentru micul dejun, Zaharuri folosite în înghetata, Extracte de malt, Biscuiti, Migdale maltate, Amestecuri pentru crepes, Pâine, Piper sintetic, Sosuri (unele), Înlocuitori de cafea, Prajituri de grâu, Otet de malt, Bere, Whisky.

Albus de ou

Albul de ou este denumirea comuna care se refera la lichidul semitransparent continut în oua. Se caracterizeaza prin continutul ridicat de proteine. Datorita acestui continut ridicat de proteine este mai obisnuit sa se genereze sensibilitate la albus decât la galbenus.

Ca consecinta a rezultatelor obtinute, ar fi recomandabil sa se evite atât albusul de ou, cât si galbenusul de ou, deoarece este greu sa se obtina galbenusul fara a ramâne resturi de albus.

Ouale se gasesc în multe alimente, cum ar fi: Omleta, Prajituri, Bomboane, Înghetata, Crema, Clatite, Creveti, Supe si orez chinezesc, Unele sushi, Paiete, Pavlova, Budinca, Maioneza, Sos tartar, Sos de hrean, Crema de lamaie, Sosuri salate, Tort Gala, Vafe.

Este posibil ca produsele proaspete de patiserie sa nu aiba o eticheta, trebuie sa consultati ingredientele cu cofetarul. Multe alimente pot contine albus de ou si, prin urmare, este foarte important sa cititi întotdeauna eticheta ingredientelor cu atentie înainte de a le achizitiona. Este important sa evitati acele alimente în care pe etichetele lor apar urmatoarele legende: Albumina, Pudra de ou, Proteine din ou, Albus de ou, Galbenus de ou, Ou uscat, Ou înghetat, Globulina, Livetin, Ovalbumina, Ovoglobulina, Ovomucina, Ovovitelina, Ou pasteurizat, Vitelina.

Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

Alimente Alternative

Ouale sunt o sursa excelenta de proteine si ofera cantitati semnificative de vitamine din calciu, fier, zinc si B. Cu toate acestea, ouale nu reprezinta o parte esentiala a dietei dvs., deoarece exista multe alimente de consum frecvent cu o valoare nutritiva echivalenta.

Cartof

Perisoare, Unele mâncăruri pentru copii, Unele sosuri, Unele prajituri (cartoful este utilizat pentru gust). Unele gogosi, Unele pâini, Amidon de cartofi albi, Carne prajita, Carne de pui sau curcan, Chipsuri de cartofi, Supe de scoici, Diverse supe de conserva, Conserve congelate, lăuturi ieftine.

Drojdie de bere

Deoarece drojdia si drojdia de bere sunt doua tulpini diferite ale aceleia si microorganism, este foarte probabil ca, daca reactionati la unul, sa reactionati si la celalalt. În orice caz, daca rezultatele dvs. au fost majore la una dintre ele, este recomandabil sa evitati toate alimentele care contin drojdie, precum si alimentele zaharoase si carbohidratii rafinati, care pot stimula cresterea drojdiei în tractul digestiv. În plus, este recomandabil sa se evite mediile umede si cu prezenta mucegaiului.

Dintre toate alimentele, drojdia este probabil cea mai dificil de evitat, deoarece este ascunsa în multe alimente procesate, deci este esential ca înainte de a începe sa va planificati dieta fara drojdie tineti cont de urmatoarele exemple:

Un exemplu de alimente care pot contine drojdie este prezentat mai jos:

Drojdie de pâine si drojdie de bere. Pâine, baze de pizza si produse de patiserie, cum ar fi cornurile care au fost coapte cu drojdie. Unele felii de pâine, cum ar fi pâinea de pita contin cantitati mici de drojdie, astfel încât aluatul se ridica când este coapta si produce "sacii". Unele mase fermentate si pâinea integrala de seara sunt produse care contin drojdii. Extracte de drojdii cum ar fi Marmite, Vegemite, Bovril, Cuburi Knorr si sosuri din carne. Produse alimentare si bauturi fermentate, cum ar fi berea, vinul, cidru, lichior, bere de ghimbir, otet, sos de soia si sosuri. Tempeh, miso si tamari (sosuri japoneze / indoneziene facute prin fermentarea soiei). Alimente care contin otet, cum ar fi murături, sosuri condimentate, sosuri de salate, ketchup, maioneza, sos englezesc, sos de hrean și piper fierbinte. Peste, carne si pasari de curte, afumate si sarate, grasime de porc . Arahide si produse derivate. Fistic. În special brânzeturi maturate, cum ar fi Brie si Camembert. Lapte praf, bauturi praf. Proteina vegetala texturate, Quorn (microproteina) si tofu. Fructe deshidratate (smochine, date, stafide, caise etc.). Fructe foarte coapte si fructe necurate(fara piele). Sucuri de fructe - numai proaspete stoarse sunt libere de drojdie. Acidul citric si monoglutamatul de sodiu pot fi obtinute din drojdie. Unele suplimente nutritive - verificati eticheta.

Multe alimente pot contine drojdie si, prin urmare, este foarte important sa cititi întotdeauna eticheta ingredientelor cu atentie înainte de a le cumpara. Prin urmare, este important sa evitati acele alimente pe care apar pe etichetele lor urmatoarele legende: drojdie de panificatie, drojdie de bere, proteina hidrolizata, proteine vegetale hidrolizate, drojdie, agenti de fermentatie sau boosteri.

Alimente Alternative

Drojdia este utilizata la prepararea alimentelor si este o sursa buna de vitamina B, dar poate fi obtinuta si din alte alimente precum peste, carne, cereale integrale, nuci si legume cu frunze verzi. Drojdia este de asemenea folosita pentru prepararea multor bauturi alcoolice, astfel încât acestea ar trebui evitate sau înlocuite cu alternative de drojdie joasa: sampania, tequila, gin si vodka sunt opiuni de drojdie mica (daca sunteti interesat sa consumati acest tip de produs, se recomanda acest lucru dupa o perioada de restrictionare de 30 pâna la 45 de zile pentru a evalua posibilele efecte în procesul de reintroducere) Ca înlocuitor pentru pâine puteti folosi: turte de orez, turte de ovaz, turte de porumb, tacos, turte de seara crocante. Elaborate în casa: pâine, chifle, biscuiti, pâine irlandeza de sifon (facuta cu bicarbonat de sodiu / bicarbonat de sodiu în loc de drojdie). Pâine prajita care nu contine drojdii, cum ar fi matzos si tortilla de faina. Clatite prin suc de copt sau drojdie chimica in loc de drojdie fermentata.

[REDACTED]

Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

Sosul de soia poate fi înlocuit cu ulei de susan prajit.

Puteti folosi suc de lamâie în loc de otet.

NOTA: toate alimentele alternative pentru drojdia de bere pot fi consumate atâta timp cât nu apar în lista alimentelor interzise

Grau

Grâul este un cereal aparținând genului Triticum. Exista numeroase specii aparținând acestui gen. Cele mai frecvente în dieta noastră sunt Triticum aestivum, Triticum spelta si Triticum durum. În analiza efectuată, denumirea "Grâu" se refera la specia Triticum aestivum, care este cea mai frecvent utilizată specie din dieta noastră.

Ca o consecință a rezultatelor obținute, ar fi recomandabil să se evite grâul și produsele derivate ale acestuia.

Grâul se poate găsi în: pâine, prajituri, chifle, clatite, vafe, produse de patiserie, biscuiti, cereale pentru micul dejun, pizza, paste proaspete, aluat, înghețată, baton de ciocolată, budinca, înghețată, bauturi pubra, berea, berea neagră, berea blondă și majoritatea bauturilor alcoolice. Grâul poate fi găsit și în multe produse pre-gătite, cum ar fi: supe, sosuri, mirodenii, bauturi din malt, carne prelucrată și mâncăruri pre-gătite, inclusiv hamburger, cartofi de făcut în cuptor, salam, cârnați, carne de vita, patiserie și produse untrăte, chipsuri, sosuri comerciale, sosuri pentru salate, sos de carne, cuburi de Knorr concentrate, alimente în conserve.

Începând din noiembrie 2005, produsele alimentare fabricate și ambalate care sunt comercializate în Uniunea Europeană trebuie să aducă prin lege o listă cu toate ingredientele prezente în produse, chiar dacă acestea sunt în cantități minime. Cititi etichetele fiecărui pachet nou, deoarece formulele de produs se modifică tot timpul și este posibil ca ingredientele să se schimbe. Produsele vândute în vrac și ale caror ingrediente sunt necunoscute și pentru care contaminarea încrucișată este o problemă, trebuie evitate sau consultate cu furnizorul lor. Printre acestea se numără produsele de patiserie, produsele din carne și mezeluri.

Proteinele de spelta, făina de grâu amestecat cu alte cereale, secară și maltul au asemănări foarte mari cu cele ale grâului. Din acest motiv, în cazul în care în analiza lor aceste alimente au apărut în grupul de "alimente admise", trebuie să le luați cu atenție sau să le evitați pe timpul unei perioade de probă (1 luna) și apoi să le reintroduceți observând apariția oricărei reacții adverse pentru eliminarea sau reintroducerea definitivă a acestora.

Alimente Alternative

Deși grâul este o sursă importantă de nutrienți, în special complexul de vitamine B, cromul și zincul, există produse alternative care oferă minerale și vitamine echivalente. Deși puteți utiliza următoarele produse alternative pentru a vă asigura că dieta dvs. este sănătoasă, variată și gustoasă:

Pâine: În zilele noastre, pâinea fără grâu este ușor de găsit și, în general, este făcută cu făina de orez, făina de secară (100%) sau un amestec de cartofi și porumb. Acest tip de pâine conține vitaminele B esențiale, fierul și acidul folic furnizate de pâinea de grâu.

Paste: Alegeți pastele făcute cu orez, quinoa, porumb sau hrisca, care conține și vitaminele B. De asemenea, se comercializează fidea de hrisca sau de orez.

Biscuitii: aveți la dispoziție o varietate de biscuiti, care sunt făcuți cu mei sau ovaz, dulci și sărați.

Cereale pentru micul dejun: există o gamă largă de cereale care nu conțin grâu, cum ar fi muesli fără grâu, fulgi de ovaz, mei umflat și orez brun umflat, fulgi de quinoa. Toate acestea sunt o sursă bună de vitamina B și fier.

Pesmetul: De obicei făcute cu făina de grâu. Folosiți o pâine fără grâu.

Cârnații: de obicei conțin urme de grâu, dar orezul este utilizat în unele produse alternative fără grâu, care sunt disponibile în anumite piețe, supermarket-uri, macelarii și la producători de carne.

Mâncăruri japoneze, chinezești și thailandeze: cele care conțin soia vor conține și grâu, deoarece sosul de soia este obținut din grâu. La domiciliu, încercați sosul de soia japonez Tamari, care este făcut fără grâu.

Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

Sos de carne: daca doriti sa preparati sos de carne cu zeama, puteti sa utilizati cuburile de legume fara grâu cum ar fi Kallo sau Knorr si agenti de îngrosare cum ar fi amidonul de porumb. Daca va place mai mult sosul de carne închisa, utilizati preparatul sos. Persoanele alergice dispun de un sos instant de carne fara grâu / gluten.

Sosuri: pentru a face un besamel, utilizati faina de porumb sau alta faina fara grâu pentru a îngrosa sosul.

Produce de cofetarie: exista multe faini alternative pentru coacere. Proprietatile de gatit ale fainii fara grâu sunt diferite de cele ale fainii de grâu, dar cu practica este posibil sa pregatim prajituri gustoase si pufoase, placinte si aluaturi.

ALIMENTE ALTERNATIVE

Amarant: Faina de amarant este facuta din semintele plantei amarant, care este o leguma cu frunze. Semintele de amarant au un continut ridicat de proteine, cu care faina obtinuta este foarte nutritiva. Nume alternative: spanac african, spanac chinezesc, spanac indica, ureche elefant

Secara: contine numai o cantitate redusa de gluten, astfel încât este folosit pentru a face pâine în cazuri rare, cu exceptia pâinii nedospite. Acesta ofera un gust suav de nuci si poate fi folosit pentru a îngrosa sau a da aroma supelor sau tocana. Atunci când este amestecata cu alte faine alternative este mai usor pentru a face prajituri, cookie-uri, aluaturi, galuste etc.

Orez alb: aceasta faina este obtinuta din macinarea orezului alb rafinat, deci este destul de gustos si nu este în mod special nutritiv. Faina de orez alb este ideala pentru retete care necesita o textura usoara. Poate fi folosit independent în diferite retete si are o durata rezonabila de conservare, atâta timp cât este depozitata într-un container etans, pentru a preveni absorbtia de umiditate din aer

Orez brun: Este rezultatul zdrobarii orezului brun nerafinat cu o valoare nutritionala mai mare decat albul si, deoarece contine tarâte de orez brun, are un continut mai mare de fibre. Acest lucru implica, de asemenea, ca textura sa este mult mai granulata, ceea ce contribuie ca rezultatul retetei sa fie mai greu de obtinut în comparatie cu cel obtinut de faina de orez alb. Achizitionarea în cantitati mari nu este recomandata, deoarece este mult mai buna atunci când este utilizata în stare proaspata si depozitata într-un container etans.

Hrisca: Faina de hrisca nu este, în ciuda numelui sau, un tip de grâu, dar este legata de rebarba. Semintele mici ale plantei sunt macinate pentru a face faina. Are o aroma puternica de nuci, deci nu este folosita în mod obisnuit exclusiv într-o reteta deoarece gustul produsului final poate fi prea intens si putin amar.

Nume alternative: grâu negru, grâu arab, alforjón, grâu-fag.

Naut: (cunoscut sub numele de faina de chana sau besán) Se obtine prin macinarea nauturilor si are o aroma puternica, si suav de nuca. Se foloseste pentru aluat, prepararea de crochete, ca înlocuitor pentru faina.

Faina de porumb: faina de porumb este pulberea alba fina care se obtine prin macinarea porumbului si se foloseste pentru a îngrosa retetele si sosurile. Acesta este slab si, prin urmare, este utilizat în combinatie cu alte ingrediente care adauga aroma la reteta. De asemenea, functioneaza foarte bine atunci când este amestecat cu alte faine. Denumire alternativa: amidon de porumb.

Amidon de porumb: porumb macinat. Este mai greu decât faina de porumb, dar este, de obicei, interschimbabila în retete.

Mei: Apartine familiei de ierburi si este folosit ca cereale în multe tari din Africa si Asia. Poate fi folosit pentru a îngrosa supele si a face pâine. Deoarece nu are nici o forma de gluten, nu este potrivit în majoritatea produselor de cofetarie. Disponibil în magazinele naturiste.

Cartof: Aceasta faina nu trebuie confundata cu faina de amidon din cartofi. Faina de cartof are o aroma puternica de cartof si are o aroma intensa, deci o cantitate mica este suficienta. Nu este recomandat sa se cumpere cantitati mari, cu exceptia cazului în care este folosit foarte regulat, deoarece expira foarte repede.

Amidon de cartofi: Este o faina alba fina obtinuta din cartofi care are o aroma usoara de cartof care este nedetectabila atunci când este utilizata în retete. Este una dintre putinele faine alternative care este foarte bine conservata daca este depozitata într-un container etans într-un loc întunecos si rece.

Quinoa: Quinoa este legata de familia plantelor de spanac si de sfecla. Acesta a fost folosit mai mult de 5.000 de ani ca

Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

cereale, iar Inca îl numesc seminte mama. Quinoa ofera o buna sursa de proteine legume si sunt semintele plantei quinoa care sunt macinate pentru a produce faina. Nu este usor sa gasiti faina de quinoa în România, chiar daca quinoa însasi este foarte raspândita, se gaseste mai mult în magazinele Bio sau naturiste. Soia: faina de soia este o faina de proteine cu o aroma de nuci. În mod normal, nu se foloseste în mod independent în retete, dar când este combinat cu alte faine, rezultatele sunt foarte bune ca faina alternativa. Poate fi folosit pentru a se îngrosa sau include pentru a îmbunatati aroma. Ar trebui sa fie depozitat cu grija, deoarece este o faina bogata în grasimi care poate deveni rancida daca nu este depozitata corect. Se recomanda un mediu rece si întunecat sau chiar conservarea acestuia în frigider.

Colectia de timbre: Aceasta faina, produsa de colectia de timbre, este 100% organica si fara grâu. Este un amestec de orz, orez si faina de mei. Aceasta faina ofera rezultate bune într-o mare varietate de retete, de la sufle la cookie-uri si de la clatite pâna la paste fainoase. Cu toate acestea, nu poate fi folosit pentru a produce pâine, desi poate fi utilizat pentru fabricarea de produse similare. Faina pentru toate scopurile absoarbe lichidele mai lent decât faina de grâu, deci este necesar sa-i dai un timp suplimentar atunci când se utilizeaza în retete pentru a permite lichidului sa fie absorbit complet. Tapioca: faina de tapioca este produsa din radacina plantei de cassava care, odata ce a fost macinata, devine o faina fina, moale si usoara. Faina Tapioca adauga elasticitate la produsele de cofetarie si este un agent de îngrosare bun. Este o faina relativ durabila, astfel încât poate fi pastrata la temperatura camerei.
NOTA: Toate aceste alimente vor fi alternative la grâu, cu conditia ca acestea sa nu apara în lista interzisa.

Gris de grâu dur

Grâu dur este un cereal aparținând genului Triticum. Exista numeroase specii aparținând acestui gen. Cele mai frecvente în dieta noastra sunt Triticum aestivum, Triticum spelta si Triticum durum. In analiza, denumirea „Grâu dur -grisul“ se refera la specia Triticum durum, care este frecvent utilizate în prepararea de paste uscate si cuscus, dar, uneori, de asemenea este utilizat în prepararea supelor, alimente pentru copii, terci de ovaz, budinca sau aluat, grisul daca este cazul, ar fi recomandabil sa se evite astfel de produse.

Alimente Alternative

De aceea, vitaminele si mineralele si caracteristicile senzoriale, pasta preparata din grâu dur poate fi înlocuita cu paste proaspete, de obicei, preparate cu grâu (Triticum aestivum) sau, în cazul în care acest lucru trebuie sa fie suprimat, ca alternativa se poate consuma paste facute cu orez, quinoa, porumb sau hrisca.
NOTA: toate alimentele alternative pentru grâu dur pot fi consumate cu conditia sa nu apara în lista de alimente interzise.

Orez

Cola.

Sucuri de Cola, Bomboane de Cola

Lapte de vaca

Sosuri pentru salate, Alimente gratinate, Shake-uri, Bomboane, Gogosi, Bauturi de ciocolata, Crema, Prajituri, Lapte praf, Lapte condensat, Margarina (unele), Crema, Felii de paine, Paste de ceai, Pateuri, Feluri de mâncare, Praf de copt, Cartofi piure cu lapte sau unt), Supe, Sorbets (unele) sau Bechamel, Suflés, Tarts, Tortillas (daca adaugati lapte), Clatite.

Alimente Alternative

Laptele este o sursa importanta de proteine, calciu si vitamine, inclusiv vitamina A, D si complexul B. Daca intentionati sa opriti consumul de lapte de vaca, este important sa obtineti aceste substante nutritive din alte surse de alimente alternative: soia, ulei de ficat de cod, sardine, somon, nuci, carne rosie, fructe si verdeata (cum ar fi legumele verzi, verdeata, spanac si broccoli), rubarba, smochine, ciuperci, portocale, caise, prune, seminte de dovleac, seminte de susan, linte si leguminoase.

Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

Nota: calciul este solubil în apa, în mod ideal consumati legumele fierte sau la aburi cu putina apa, care poate fi folosit în supe sau sosuri.

Având în vedere caracteristicile lor organoleptice, produsele lactate pot fi înlocuite (cu conditia ca alimentele corespunzatoare sa apara în grupul autorizat):

- Lapte: lapte de ovaz, lapte de orez, lapte de soia, lapte de quinoa, lapte de mazare, lapte de nuca de cocos, lapte de fructe uscate cum ar fi migdale sau nuci de caju. Desi unii oameni pot tolera alte lactate de origine animala, laptele de capra, de oaie si de bivoli contine proteine similare laptelui de vaca si poate provoca reactii similare; prin urmare, în cazul în care apar în grupul de alimente admise, aceste lactate trebuie consumate cu prudenta.

- Margarine: produse de untar pentru vegetarieni sau fara lapte: unt de arahide, tahini, ulei de masline presat la rece, ulei de nuca de cocos

- Brânza: brânza de soia

laurturi: soia, fulgi de ovaz

- Inghetata: soia, ovaz, orez

- Crema: soia, ovaz, caju, migdale

- Brânza franceza: tofu moale

- Ciocolata: ciocolata fara produse lactate

- Maioneze: maioneza fara produse lactate

NOTA: toate produsele alimentare alternative la produsele lactate pot fi consumate, cu conditia sa nu apara în lista produselor alimentare interzise

Alimente permise

Acestea sunt acele alimente impotriva carora au fost detectate niveluri de anticorpi IgG considerate normale. Acestea sunt clasificate in diferite grupuri in functie de natura lor.

AMIDON

Naut
Ovaz
Secara
Mazare
Fasole alba
Linte
Porumb
Mei
Quinoa..
Boniato.
Soia
Hrisca
Yucca
Amarant
Cacao.

ALTELE

Trestie de zahar
Agar-Agar (E-406)

ALTELE

Roscova
Cafea
Drojdie
Miere
Ginko Biloba
Hamei
Musetel
Ceai
Rapita
.Ginseng
Seminte de In
Masline/Ulei de masline

CONDIMENTE

Susan
Piper
Marar
Cimbru
Tarhon

CONDIMENTE

Chimen
Sofran
.Curry.
Mustar
Salvie
Vanilie
Fenicul
Ghimbir
Anason
Busuioc
Oregano.
Rozmarin
Nucsoara
Cuisoare
Coriandru
Patrunjel
Lemn Dulce
Scortisoara

Data de Receptie: 24/04/2020
Nr de cerere: 513153

CONDIMENTE

Hierbabuena.
Menta.
Frunza de dafin

CARNE SI PESTE

Cod
Ton
Mero
Crap
Homar
Crab.
Pagel
Midie
Scoica
Macrou
Biban de mare
Hamsii
Stridia
Stiuca
Eglefin
Scoici- cutit
Dorada.
Anguila
Molusca
Caviar..
Creveti
Heringul
Calamar.
Merluciu
Limba de mare
Percebe.
Peste Spada
Gambula
Caracatita
Peste Unditar
Calcan
Somon

CARNE SI PESTE

Sardine.
Sepia.
Scoici - Vieira
Pastrav
Strut
Bou
Cal
Ied
Carne de porc
Prepelita
Carne de lepure
Vitel
Carne de vita
Porc Mistret
Rata
Curcan
Partridge.
Pui/Gaina
Vita
Cervide
Melc de mare

FRUCTE

Caisa
Strugure alb/negru
Afine albastre
Afine rosii
Papaya..
Para
Ananas
Cirese
Pruna
Mure
Data (fruct de palmier)
Zmeura
Rodie
Coacaze negre

FRUCTE

Coacaze rosii
Guava.
Smochine
Kiwi.
Limeta
Lamâie
Avocado.
Grapefruit
.Lychee
Mandarina.
Mango.
Mar
Piersica
Pepene galben
Portocala
Banana.
Pepene verde
Capsuna
Nectarina.
Dude albe/negre

FRUCTE USCATE

Castane
Cocos
Nuci
Nuci Brazilia
Nuci Macadamia
Seminte de pin
Fistic
Migdale

LACTATE SI OUA

Lapte de bivoli

LEGUME

Chard.
Usturoi
Anghinare

████████████████████
Data de Receptie: 24/04/2020

Nr de cerere: 513153

LEGUME

Capere
Spaghete de mare
Spirulina.
Wakame
Telina
Vânata
Nasturel
Rubarda
Broccoli
Dovlecel
Dovleac
Ceapa
Ciuperci
Chili rosu
Varza Rosie
Varza de Bruxelles
Conopida
Andiva
Salota
Sparanghel
Ardei iute
Fasole verde
Laptuga
Napi
Urzica
Castravete
Ardei gras
Praz
Sfecla Rosie
Pastârnac
Varza alba
Rucola
Rosie
Morcov