

Beispielstr. 1
33330 Musterstadt

Documentele personalizate ce însoțesc rezultatele testului dumneavoastră ImuPro Complet

ID-ul probei: 3333

Dragă ,

Împreună cu această scrisoare, vei primi rezultatele individuale la testul ImuPro și de asemenea informații generale despre alergiile alimentare de tip III și legăturile acestora cu inflamațiile cronice. Acest raport de laborator conține rezultatele tale pentru toate alimentele testate.

ImuPro este un test de laborator extrem de specializat pentru alergiile alimentare IgG-mediate. Sângele tău a fost analizat pentru prezența anticorpilor specifici IgG la anumite alimente. Dacă sunt determinate niveluri foarte crescute de anticorpi IgG, acest lucru poate indica faptul că suferi de inflamații cronice cauzate de o alergie cu manifestare întârziată de tip III. Rezultatele individualizate la testul ImuPro pentru alimentele respective te vor ajuta să descoperi care sunt bune pentru tine și vor sublinia așa numitele alimente "provocatoare". Evitând alimentele care îți pot cauza probleme, procesele inflamatorii pot fi reduse sau chiar stopate, iar corpul tău se poate recupera.

Conceptul ImuPro consistă din trei faze:

1. Faza de eliminare
2. Faza de provocare
3. Faza de stabilizare

Raportul pe care l-ai primit te va ghida prin cele trei faze; îți explică pași de urmat în urma rezultatelor la test. **ImuPro îți arată care sunt alimentele care îți fac bine. Și calea către o sănătate mai bună.**

Important: Dacă ai o alergie alimentară de tip I (IgE-mediată) diagnosticată în prealabil fie printr-un rezultat pozitiv al unui test IgE sau printr-un test prick, sau dacă ai orice alte sensibilități recunoscute față de un anumit aliment, te rugăm să nu consumi alimentul respectiv chiar dacă testul ImuPro nu a relevat vreo reacție la el. Alergiile alimentare IgE-mediate pot cauza reacții cum ar fi șocul anafilactic, erupții cutanate, vomă, mâncărime, etc.

ImuPro identifică niveluri crescute de anticorpi IgG la alimente și oferă recomandări bazate pe aceste descoperiri. Pe baza rezultatelor la testele ImuPro, nu se pot face niciodată aprecieri despre alergiile de tip IgE.

Dacă aveți întrebări despre rezultatele testului ImuPro sau despre alergiile alimentare de tip III, vă rugăm să ne contactați.

Îți urăm succes pe calea către o sănătate mai bună!

Cu considerație,

Echipa ImuPro

Informațiile din documentele primite nu înlocuiesc recomandările unui cadru medical avizat. Rezultatele obținute trebuie interpretate întotdeauna în lumina unui tablou clinic complet. **Modificările în dietă trebuie făcute întotdeauna în urma consultării cu un cadru medical avizat, un dietetician sau un expert în nutriție.** Te rugăm să consulți imediat medicul în legătură cu orice îngrijorări ai avea despre starea ta de sănătate.

Concentrațiile de IgG specific unui aliment determinate de acest test, oferă punctul de plecare în stabilirea unei diete de eliminare și de provocare. Nu putem face o corelare precisă între apariția sau severitatea unuia sau mai multor simptome clinice grave cu o anumită concentrație determinată de IgG, de aceea este absolut obligatoriu să eliminăm toate alimentele la care s-a identificat o reacție.

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



REZULTATE IMUPRO COMPLET

	Apreciere	Număr de alimente	Marja de referință
Anticorpi IgG specifici	■ Valori normale	233	< 7.5 µg/ml IgG
	■ Valori ridicate	22	≥ 7.5 µg/ml IgG
	■ Foarte crescute	14	≥ 20.0 µg/ml IgG
Total	36 din 269 alergeni testați		

- **Candida albicans:** Rezultatele testului sunt pozitive pentru Candida (vezi Recomandări Generale).

Important:

Dacă ai o alergie alimentară de tip I (IgE-mediată) diagnosticată în prealabil fie printr-un rezultat pozitiv al unui test IgE sau printr-un test prick, sau dacă ai orice alte sensibilități recunoscute față de un anumit aliment, te rugăm să nu consumi alimentul respectiv chiar dacă testul ImuPro nu a relevat vreo reacție la el. Alergiile alimentare IgE-mediate pot cauza reacții cum ar fi șocul anafilactic, erupții cutanate, vomă, mâncărime, etc. **ImuPro identifică niveluri crescute de anticorpi IgG la alimente și oferă recomandări bazate pe aceste descoperiri. Pe baza rezultatelor la testele ImuPro, nu se pot face niciodată aprecieri despre alergiile de tip IgE.**

Laborator:

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Expeditor:

tipul de probă	ser uman
id-ul probei	3333
metoda de examinare	Analiza de titrare imunoenzimatică pentru detectarea anticorpilor IgG specifici alimentari
data raportului	22.01.2016
raport autorizat de	Siegfried Scholz

Informațiile din documentele primite nu înlocuiesc recomandările unui cadru medical avizat. Rezultatele obținute trebuie interpretate întotdeauna în lumina unui tablou clinic complet. **Modificările în dietă trebuie făcute întotdeauna în urma consultării cu un cadru medical avizat, un dietetician sau un expert în nutriție.** Te rugăm să consulți imediat medicul în legătură cu orice îngrijorări ai avea despre starea ta de sănătate.

Concentrațiile de IgG specific unui aliment determinate de acest test, oferă punctul de plecare în stabilirea unei diete de eliminare și de provocare. Nu putem face o corelare precisă între apariția sau severitatea unuia sau mai multor simptome clinice grave cu o anumită concentrație determinată de IgG, de aceea este absolut obligatoriu să eliminăm toate alimentele la care s-a identificat o reacție.

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



■ Valori normale ■ Valori ridicate ■ Foarte crescute

	μg/ml IgG	Apreciere		μg/ml IgG	Apreciere
Legume			Legume		
Anghinare	3,1	■	Țelină rădăcină	8,9	■
Ardei	4,1	■	Varză albă	4,0	■
Ardei iute Cayenne	2,9	■	Varză chinezească	3,0	■
Ardei iute Habanero	1,9	■	Varză creță	3,0	■
Ardei iute Jalapeno	1,9	■	Varză de Bruxelles	3,4	■
Bambus, muguri/lăstari	1,4	■	Varză roșie	5,6	■
Bame	1,9	■	Varză Savoy	3,1	■
Brocoli	3,2	■	Vinete	3,6	■
Cartof	5,5	■	Cereale (cu gluten)		
Castravete	3,3	■	Alac/Spelta	80,5	■
Ceapă	4,3	■	Gluten	72,8	■
Chimen dulce	4,8	■	Grâu	89,7	■
Conopidă	2,7	■	Kamut	91,3	■
Dovleac	2,7	■	Orz*	8,4	■
Dovlecel	5,5	■	Ovăz*	6,1	■
Fasole boabe mari	7,3	■	Secară	20,1	■
Fasole Mung	2,7	■	Alternative la cereale și produse cu amidon		
Fasole verde	1,4	■	Amarant	2,7	■
Gulie	3,1	■	Arorut	2,2	■
Linte	12,3	■	Carob (pudră de roșcovă)	3,2	■
Măsline	2,3	■	Cartof dulce	2,6	■
Mazăre verde	14,3	■	Cassava	1,6	■
Morcovi	9,6	■	Castane dulci	2,5	■
Nap suedez	4,0	■	Fonio-cereală africană	2,2	■
Năut	5,6	■	Hrișcă	12,9	■
Păstârnac	3,8	■	Lupin	5,2	■
Praz	5,3	■	Mei	3,9	■
Ridichi roșii și albe	5,5	■	Orez	5,2	■
Roșie	2,5	■	Porumb dulce	11,8	■
Sfeclă	2,7	■	Quinoa	7,4	■
Sfeclă mangold	2,7	■	Tapioca	2,5	■
Soia	4,8	■	Teff-cereală etiopiană	1,9	■
Spanac	3,4	■	Trufă albă	3,1	■
Spanac egiptean-Molokhia	3,5	■	Alge		
Sparanghel	3,0	■	Alge roșii (Nori)	0,5	■
Țelină (frunze)	2,9	■	Spirulină	1,7	■

* Există cereale ce conțin gluten și cereale ce nu conțin gluten. Din motive tehnice, extractele din cereale care în mod normal conțin gluten (ex. grâul) și glutenul însuși trebuie măsurate separat. Motivul este că extracția glutenului se poate face numai prin metode specifice. În cazul unei reacții pozitive la gluten, aceste cereale sunt considerate la același nivel cu celelalte. De exemplu, dacă glutenul apare cu valori ridicate în raport, atunci și grâul apare tot pe lista cu alimentele cu valori ridicate. Acest lucru este important, căci aceste cereale trebuie evitate exact ca și glutenul pentru a se preveni persistența simptomelor datorate consumului de gluten. Dacă valoarea măsurată pentru un extract dintr-o anume grupă de cereale este sub 7.50 mg/l, acestea pot fi consumate dacă sunt comercializate pe piață cu precizarea "certificate ca fără gluten".

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



■ Valori normale ■ Valori ridicate ■ Foarte crescute

	μg/ml IgG	Apreciere		μg/ml IgG	Apreciere
Fructe			Condimente și ierburi		
Afine	2,6	■	Anason	3,6	■
Agrise	3,2	■	Arpagic	4,0	■
Ananas	2,9	■	Asmățui	3,0	■
Avocado	3,7	■	Boabe de ienupăr	2,9	■
Banane	6,1	■	Busuioc	2,3	■
Cactus (fruct)	2,8	■	Capere	3,3	■
Caise	5,5	■	Cardamon	2,2	■
Căpșune	2,7	■	Chimen	2,8	■
Cătină	3,1	■	Chimion	3,6	■
Cireșe-Vișine	6,6	■	Cimbrisor	2,6	■
Coacăze	2,7	■	Cimbru de grădină	1,6	■
Corcodușe	3,8	■	Coriandru	2,5	■
Curmale	4,2	■	Creson	1,8	■
Grapefruit	6,4	■	Cuișoare	3,5	■
Guave	3,3	■	Foi de dafin	3,4	■
Gutui	2,8	■	Ghimbir	5,0	■
Kiwi	7,1	■	Hrean	6,2	■
Lămâie	6,1	■	Ienibahar	3,0	■
Lime	4,5	■	Lavandă	4,1	■
Litchi	4,4	■	Leurda	3,0	■
Mandarine	6,7	■	Leuștean	2,6	■
Mango	10,6	■	Lucernă	3,0	■
Mere	8,1	■	Măghiran	2,9	■
Merișoare de munte	2,9	■	Mărar	2,4	■
Merișor	2,4	■	Nucșoară	1,8	■
Mure	3,0	■	Oregano	2,7	■
Nectarine	4,4	■	Paprika	3,4	■
Papaya	40,0	■	Pătrunjel	4,4	■
Pepene galben	4,1	■	Piper alb	2,5	■
Pepene roșu	8,9	■	Piper negru	2,8	■
Pere	6,3	■	Roiniță	2,9	■
Piersici	3,8	■	Rozmarin	4,2	■
Portocale	6,9	■	Salvie	2,4	■
Prune	4,7	■	Scorțișoară	3,1	■
Rodie	2,8	■	Semințe de muștar	2,6	■
Rubarbă	2,4	■	Șofran	2,1	■
Smochine	4,0	■	Usturoi	2,6	■
Struguri	21,4	■	Vanilie	1,8	■
Zmeură	16,4	■			
Drojdie					
Drojdie din bere, pâine	9,1	■			

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



■ Valori normale ■ Valori ridicate ■ Foarte crescute

	μg/ml IgG	Apreciere		μg/ml IgG	Apreciere
Pește și fructe de mare			Carne		
Anghilă	2,2	■	Capră	2,0	■
Biban de mare	2,3	■	Căprioară	2,9	■
Biban oceanic	3,7	■	Cerb/Ciută	7,0	■
Calamar	3,3	■	Curcan	5,0	■
Calcan	2,3	■	Gâscă	3,1	■
Cambulă	2,9	■	Iepure	4,0	■
Caracatiță	13,8	■	Iepure de câmp	6,4	■
Cod	3,2	■	Miel	2,0	■
Crap	2,3	■	Mistreț	19,8	■
Creveți	2,4	■	Porc	3,8	■
Eglefin	2,5	■	Prepeliță	3,6	■
Halibut	2,8	■	Pui	6,9	■
Hamsie	2,9	■	Rață	3,1	■
Hering	2,7	■	Struț	4,2	■
Homar	0,9	■	Vită	8,8	■
Macrou	3,5	■	Vițel	6,3	■
Merluciu	3,0	■	Semințe și nuci		
Midii	2,9	■	Alune	2,7	■
Pangasius	1,9	■	Arahide	10,2	■
Păstrăv	6,7	■	Boabe de cacao	2,6	■
Pește pescar	2,5	■	Caju	2,9	■
Pește spadă	8,6	■	Fistic	3,4	■
Plătică	2,3	■	Migdale	3,4	■
Pollock	5,6	■	Nucă de cocos	23,4	■
Rac	2,5	■	Nuci	5,3	■
Rechin	3,9	■	Nuci de Brazilia	2,6	■
Red Snapper	3,3	■	Nuci de Macadamia	5,6	■
Sardine	4,3	■	Semințe de dovleac	2,5	■
Scoici	3,7	■	Semințe de floarea-soarelui	5,0	■
Somon	3,0	■	Semințe de in	2,8	■
Stridii	1,3	■	Semințe de mac	4,0	■
Țipar	3,1	■	Semințe de pin	3,1	■
Ton	2,8	■	Susan	4,5	■
Ciuperci			Ouă		
Ciuperci Champignon	1,4	■	Albuș de ou	122,6	■
Gălbiori	1,7	■	Gălbenuș de ou	70,5	■
Hribi	2,5	■	Ou de găscă	53,4	■
Mânățarci	1,6	■	Ou de prepeliță	35,7	■
Pleurotus	2,6	■			
Shiitake	1,5	■			

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



■ Valori normale ■ Valori ridicate ■ Foarte crescute

	μg/ml IgG	Apreciere		μg/ml IgG	Apreciere
Produse lactate			Aditivi alimentari		
Alte produse din lapte de vacă fără cheag	11,8	■	Acid benzoic (E211)	5,0	■
Brânză cu cheag (vacă)	6,7	■	Acid sorbic (E200)	5,3	■
Halloumi (brânză cipriotă)	2,7	■	Agar (E406)	1,5	■
Kefir	10,0	■	Caragenan (E407)	2,5	■
Lapte (nefiert)	18,3	■	Curcumină	1,9	■
Lapte de cămilă	3,9	■	Făină de guar (E412)	6,8	■
Lapte de iapă	3,9	■	Gumă de xantan	3,3	■
Lapte fiert	8,5	■	Pectină (E440)	3,5	■
Lapte și brânză de capră	6,2	■	Tragacant (E413)	2,4	■
Lapte și brânză de oaie	7,0	■	Specialități		
Ricotta	7,5	■	Aloe vera	3,9	■
Salate			Aspergillus niger	4,9	■
Andive	2,8	■	Coajă de lămâie confiată	2,6	■
Cicoare	2,9	■	Frunze de viță de vie	2,6	■
Păpădie	2,6	■			
Radicchio	4,4	■			
Rucola	3,4	■			
Salată fetică	5,6	■			
Salată Iceberg	4,2	■			
Salată lollo rosso	4,0	■			
Salată romană	3,4	■			
Salată verde	3,1	■			
Ceai, cafea și vin					
Cafea	2,6	■			
Ceai negru	3,6	■			
Ceai verde	2,4	■			
Măceșe	3,8	■			
Mentă	2,9	■			
Mușețel	1,7	■			
Rooibus	2,2	■			
Tanin	4,5	■			
Urzici	2,7	■			
Îndulcitori					
Miere (amestec)	12,9	■			
Nectar de agave	3,1	■			
Sirop de arțar	2,6	■			
Zahăr de trestie	3,4	■			

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



RECOMANDĂRI GENERALE

- **Rezultate:** Rezultatele testului arată că ai titruri crescute de anticorpi IgG pentru alimente. Numărul de alimente pentru care testele au fost pozitive indică faptul că sistemul tău imunitar răspunde cu o reacție adversă la alimente care în mod normal nu ar trebui recunoscute de sistemul imunitar. De fiecare dată când alimentele IgG pozitive sunt consumate, apare o reacție inflamatorie. Acest lucru îți poate slăbi întregul corp.

De aceea este foarte important să îți stabilizezi sistemul imunitar evitând alimentele la care au fost descoperite niveluri crescute și foarte crescute de anticorpi IgG. Cantitatea foarte crescută de alimente pentru care testele au fost pozitive indică faptul că bariera intestinală este profund destabilizată și că s-ar putea să suferi de de așa numita hiper-permeabilitate sau sindromul de intestin permeabil. Experiența ne-a arătat că simpla evitare a alimentelor testate pozitiv nu este suficientă și că este nevoie de o modificare a dietei conform principiului rotației.

Numărul mare de reacții pozitive indică o afectare considerabilă a florei intestinale și/sau a barierei intestinale.

- **Diagnosticarea florei intestinale:** Alergiile alimentare IgG-mediate sunt în mod normal declanșate sau agravate de nereguli în funcționarea barierei intestinale. Așadar, este foarte important să se stabilească un diagnostic corect, urmat de o recuperare a echilibrului florei intestinale (prin curățarea colonului, de exemplu). S-ar putea să ajute o analiză a compoziției florei intestinale și a funcționalității barierei intestinale printr-o analiză specializată a scaunului. Te rugăm să te adresezi medicului sau terapeutului.

- **Gluten:** Au fost detectate niveluri ridicate de anticorpi IgG la gluten.

Niveluri ridicate de anticorpi IgG la gluten pot indica prezența unei afecțiuni autoimune foarte grave numită "boala celiacă". Trebuie să se demonstreze clar dacă reacția împotriva glutenului se datorează bolii celiace. Pentru a fi siguri despre acest tablou clinic, recomandăm cu convingere următoarele teste: Anti-gliadin IgG, Anti-gliadin IgA, Anti-transglutaminase IgG, Anti-transglutaminase IgA, Anti-endomysium.

Chiar dacă boala celiacă a fost eliminată ca posibilă cauză, poți totuși suferi de o sensibilitate la gluten non-celiacă (NCGS) caz în care de asemenea trebuie să elimini glutenul din alimentație.

Sensibilitatea la gluten nu conduce doar la inflamații intestinale, ci este considerată responsabilă și de creșterea permeabilității intestinale, care poate conduce la severe deficiențe nutriționale, de fier, de vitamina D și acid folic, sau de alte reacții adverse la alimente și afecțiunile asociate, în special în afara intestinului.

- **Candida albicans:** Recomandăm un consult medical pentru a se localiza precis zona infecției cu Candida, și de asemenea un test de scaun menit să determine cantitatea de Candida prezentă și să stabilească gradul de permeabilitate al intestinului.

Dacă teste ulterioare indică prezența unei infecții cu Candida, va trebui să încerci să reduci pe cât posibil sau să eviți complet următoarele alimente, în concordanță cu recomandările terapeutului: brânzeturi, ciocolată, fructe proaspete și fructe uscate, ciuperci, malț, zaharuri (zahăr din sfeclă, zahăr din trestie, fructoză, miere), toate drojdiile (incluzând drojdiile de patiserie sau pe cele folosite pentru băuturi) și oțetul.

- **Alte cauze:** În plus față de o alergie cu manifestare întârziată de tip III, ar mai putea fi vorba și de o afecțiune digestivă fără componentă auto-imună sau de o slabă utilizare a nutrienților, care se poate datora unor cauze diverse. Ar trebui să discuți acest subiect cu medicul care te tratează sau cu alți terapeuți. Posibile cauze pot include metabolizarea precară a carbohidraților (ex. lactoză, fructoză) datorată unui deficit enzimatic sau a unei activități inadecvate a pancreasului ce ar rezulta într-o secreție insuficientă de enzime digestive.

În plus, o micoză, o parazitoză intestinală sau o floră intestinală deficitară pot juca de asemenea un rol. Dacă modificările în dietă făcute în conformitate cu recomandările ImuPro nu aduc niciun fel de îmbunătățiri, ar trebui să urmezi alți pași în diagnosticare.

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



PACIENT:



Alimente pe care să le eviți în timpul fazei de eliminare:

Alac/Spelta	Gluten	Mere
Albuș de ou	Grâu	Miere (amestec)
Alte produse din lapte de vacă fără cheag	Hrișcă	Mistreț
Arahide	Kamut	Morcovi
Caracatiță	Kefir	Nucă de cocos
Drojdie din bere, pâine	Lapte (nefiert)	Orz
Gălbenuș de ou	Lapte fiert	Ou de găscă
	Linte	Ou de prepeliță
	Mango	Ovăz
	Mazăre verde	Papaya

PACIENT:



Alimente pe care să le eviți în timpul fazei de eliminare:

Pepene roșu		
Pește spadă		
Porumb dulce		
Ricotta		
Secară		
Struguri		
Țelină rădăcină		
Vită		
Zmeură		

Raportul pacientului:

data nașterii: 03.03.1973 ■ vârsta: 43 ■ sex: m



Permise într-o rotație de 4 zile

Came	Somon	Ardei iute Jalapeno	Lapte și brânză de capră	Chimen	Boabe de cacao
Capră	Stridii	Bambus, muguri/lăstari	Lapte și brânză de oaie	Chimion	Caju
Căprioară	Țipar	Bame	Salate	Cimbrisor	Fistic
Cerb/Ciută	Ton	Brocoli	Andive	Cimbru de grădină	Migdale
Curcan	Fructe	Cartof	Cicoare	Coriandru	Nuci
Gâscă	Afine	Castravete	Păpădie	Creson	Nuci de Brazilia
Iepure	Agrișe	Ceapă	Radicchio	Cuișoare	Nuci de Macadamia
Iepure de câmp	Ananas	Chimen dulce	Rucola	Foi de dafin	Semințe de dovleac
Miel	Avocado	Conopidă	Salată fetică	Ghimbir	Semințe de floarea-soarelui
Porc	Banane	Dovleac	Salată Iceberg	Hrean	Semințe de in
Prepeliță	Cactus (fruct)	Dovlecel	Salată lollo rosso	lenibahar	Semințe de mac
Pui	Caise	Fasole boabe mari	Salată romană	Lavandă	Semințe de pin
Rață	Căpșune	Fasole Mung	Salată verde	Leurda	Susan
Struț	Cătină	Fasole verde	Ciuperci	Leuștean	Specialități
Vițel	Cireșe-Vișine	Gulie	Ciuperci Champignon	Lucernă	Aloe vera
Pește și fructe de mare	Coacăze	Măslina	Gălbiori	Măghiran	Aspergillus niger
Anghilă	Corcodușe	Nap suedez	Hribi	Mărar	Coajă de lămâie confiată
Biban de mare	Curmale	Năut	Mânățarci	Nucșoară	Frunze de viță de vie
Biban oceanic	Grapefruit	Păstarnac	Pleurotus	Oregano	Alge
Calamar	Guave	Praz	Shiitake	Paprika	Alge roșii (Nori)
Calcan	Gutui	Ridichi roșii și albe	Îndulcitori	Pătrunjel	Spirulină
Cambulă	Kiwi	Roșie	Nectar de agave	Piper alb	Alternative la cereale și produse cu amidon
Cod	Lămâie	Sfeclă	Sirop de arțar	Piper negru	Amarant
Crap	Lime	Sfeclă mangold	Zahăr de trestie	Roiniță	Arorut
Creveți	Litchi	Soia	Ceai, cafea și vin	Rozmarin	Carob (pudră de roșcovă)
Egletin	Mandarine	Spanac	Cafea	Salvie	Cartof dulce
Halibut	Merișoare de munte	Spanac egiptean-	Ceai negru	Scorțișoară	Cassava
Hamsie	Merișor	Molokhia	Ceai verde	Semințe de muștar	Castane dulci
Hering	Mure	Sparanghel	Măceșe	Șofran	Fonio-cereală africană
Homar	Nectarine	Țelină (frunze)	Mentă	Usturoi	Lupin
Macrou	Pepene galben	Varză albă	Mușețel	Vanilie	Mei
Merluciu	Pere	Varză chinezească	Rooibus	Aditivi alimentari	Orez
Midii	Piersici	Varză creață	Tanin	Acid benzoic (E211)	Quinoa
Pangasius	Portocale	Varză de Bruxelles	Urzici	Acid sorbic (E200)	Tapioca
Păstrăv	Prune	Varză roșie	Condimente și ierburi	Agar (E406)	Teff-cereală etiopiană
Pește pescar	Rodie	Varză Savoy	Anason	Caragenan (E407)	Trufă albă
Plătică	Rubarbă	Vinete	Arpagic	Curcumină	
Pollock	Smochine	Produse lactate	Asmățui	Făină de guar (E412)	
Rac	Legume	Brânză cu cheag (vacă)	Boabe de ienupăr	Gumă de xantan	
Rechin	Anghinare	Halloumi (brânză cipriotă)	Busuioc	Pectină (E440)	
Red Snapper	Ardei	Lapte de cămilă	Cardamon	Tragacant (E413)	
Sardine	Ardei iute Cayenne	Lapte de iapă		Semințe și nuci	
Scoici	Ardei iute Habanero			Alune	

De evitat pentru cel puțin 5 săptămâni

Alac/Spelta	Gălbenuș de ou	Lapte fierț	Morcovi	Pepene roșu	Viță
Albuș de ou	Gluten	Linte	Nucă de cocos	Pește spadă	Zmeură
Alte produse din lapte de vacă fără cheag	Grâu	Mango	Orz	Porumb dulce	
Arahide	Hrișcă	Mazăre verde	Ou de găscă	Ricotta	
Caracatiță	Kamut	Mere	Ou de prepeliță	Secară	
Drojdie din bere, pâine	Kefir	Miere (amestec)	Ovăz	Struguri	
	Lapte (nefiert)	Mistreț	Papaya	Țelină rădăcină	