

Documentele personalizate ce însoțesc rezultatele testului dumneavoastră ImuPro Complet

ID-ul probei: 276664

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 unui 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: vârsta: sex: id-ul probei: 276664



REZULTATE IMUPRO COMPLET

	Aprecieri	Număr de alimente	Marja de referință
Anticorpi IgG specifici	■ Valori normale	251	< 7.5 µg/ml IgG
	■ Valori ridicate	15	≥ 7.5 µg/ml IgG
	■ Foarte crescute	3	≥ 20.0 µg/ml IgG
Total	18 din 269 alergeni testați		

- **Candida albicans:** Rezultatul testului pentru Candida este negativ.

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:**

IMUPRO HEALTH ROMANIA

tipul de probă	ser uman
id-ul probei	276664
metoda de examinare	Analiza de titrare imunoenzimatică pentru detectarea anticorpilor IgG specifici alimentari
data raportului	17.08.2021
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: ■ vârstă: ■ sex: ■ id-ul probei: 276664



■ Valori normale ■ Valori ridicate ■ Foarte crescute

	μg/ml IgG	Aprecieri		μg/ml IgG	Aprecieri
Legume			Legume		
Anghinare	< 2,5	■	Țelină rădăcină	< 2,5	■
Ardei	< 2,5	■	Varză albă	< 2,5	■
Ardei iute Cayenne	< 2,5	■	Varză chinezească	< 2,5	■
Ardei iute Habanero	< 2,5	■	Varză creță	< 2,5	■
Ardei iute Jalapeno	< 2,5	■	Varză de Bruxelles	< 2,5	■
Bambus, muguri/lăstari	< 2,5	■	Varză roșie	< 2,5	■
Bame	< 2,5	■	Varză Savoy	< 2,5	■
Brocoli	< 2,5	■	Vinete	< 2,5	■
Cartof	< 2,5	■	Cereale (cu gluten)		
Castravete	< 2,5	■	Alac/Spelta*	6,8	■
Ceapă	< 2,5	■	Gluten	13,6	■
Conopidă	< 2,5	■	Grâu	14,7	■
Dovleac	< 2,5	■	Kamut*	< 2,5	■
Dovlecel	< 2,5	■	Orz*	3,8	■
Fasole boabe mari	< 2,5	■	Ovăz*	3,7	■
Fasole Mung	3,3	■	Secară	13,0	■
Fasole verde	< 2,5	■	Alternative la cereale și produse cu amidon		
Fenicul	< 2,5	■	Amarant	< 2,5	■
Gulie	< 2,5	■	Arorut	< 2,5	■
Lințe	3,7	■	Carob (pudră de roșcovă)	< 2,5	■
Măsline	< 2,5	■	Cartof dulce	< 2,5	■
Mazăre verde	10,4	■	Cassava	< 2,5	■
Morcovi	< 2,5	■	Castane dulci	< 2,5	■
Nap suedez	< 2,5	■	Fonio-cereală africană	< 2,5	■
Năut	< 2,5	■	Hrișcă	< 2,5	■
Păstârnac	< 2,5	■	Lupin	< 2,5	■
Praz	< 2,5	■	Mei	< 2,5	■
Ridichi roșii și albe	< 2,5	■	Orez	< 2,5	■
Roșie	< 2,5	■	Porumb dulce	< 2,5	■
Sfeclă	< 2,5	■	Quinoa	< 2,5	■
Sfeclă mangold	< 2,5	■	Tapioca	< 2,5	■
Soia	3,2	■	Teff-cereală etiopiană	< 2,5	■
Spanac	< 2,5	■	Trufă albă	< 2,5	■
Spanac egiptean-Molokhia	< 2,5	■	Alge		
Sparanghel	< 2,5	■	Alge roșii (Nori)	< 2,5	■
Țelină (frunze)	< 2,5	■	Spirulină	< 2,5	■

* Există cereale ce conțin gluten și cereale ce nu conțin gluten. Din motive tehnice, extractele din cereale care în mod normal conțin gluten (ex. grâu) 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 grâu 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 anumită 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: ■ vârsta: ■ sex: ■ id-ul probei: 276664



■ Valori normale ■ Valori ridicate ■ Foarte crescute

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

Raportul pacientului:

data nașterii: ■ vârsta: ■ sex: ■ id-ul probei: 276664



■ Valori normale ■ Valori ridicate ■ Foarte crescute

	μg/ml IgG	Aprecieri		μg/ml IgG	Aprecieri
Pește și fructe de mare			Carne		
Anghilă	< 2,5	■	Capră	< 2,5	■
Biban de mare	< 2,5	■	Căprioară	< 2,5	■
Biban oceanic	< 2,5	■	Cerb/Ciută	< 2,5	■
Calamar	19,6	■	Curcan	< 2,5	■
Calcan	< 2,5	■	Gâscă	< 2,5	■
Cambulă	< 2,5	■	Iepure	< 2,5	■
Caracatiță	6,1	■	Iepure de câmp	< 2,5	■
Cod	4,7	■	Miel	4,0	■
Crap	3,1	■	Mistreț	< 2,5	■
Creveți	4,0	■	Porc	3,2	■
Doradă	< 2,5	■	Prepeliță	< 2,5	■
Eglefin	5,2	■	Pui	< 2,5	■
Halibut	< 2,5	■	Rață	< 2,5	■
Hamsie	< 2,5	■	Struț	< 2,5	■
Hering	3,5	■	Vită	< 2,5	■
Homar	9,5	■	Vițel	< 2,5	■
Macrou	< 2,5	■	Semințe și nuci		
Merluciu	< 2,5	■	Alune	< 2,5	■
Midii	< 2,5	■	Arahide	3,4	■
Pangasius	< 2,5	■	Boabe de cacao	3,7	■
Păstrăv	< 2,5	■	Caju	< 2,5	■
Pește pescar	< 2,5	■	Fistic	< 2,5	■
Pește spadă	< 2,5	■	Migdale	< 2,5	■
Pollock	11,1	■	Nucă de cocos	< 2,5	■
Rac	3,5	■	Nuci	< 2,5	■
Rechin	< 2,5	■	Nuci de Brazilia	2,7	■
Red Snapper	3,1	■	Nuci de Macadamia	< 2,5	■
Sardine	< 2,5	■	Semințe de dovleac	< 2,5	■
Scoici	< 2,5	■	Semințe de floarea-soarelui	< 2,5	■
Somon	3,4	■	Semințe de in	< 2,5	■
Stridii	< 2,5	■	Semințe de mac	< 2,5	■
Țipar	< 2,5	■	Semințe de pin	< 2,5	■
Ton	3,8	■	Susan	9,7	■
Ciuperci			Ouă		
Ciuperci Champignon	< 2,5	■	Albuș de ou	4,8	■
Gălbiori	4,4	■	Gălbenuș de ou	7,9	■
Hribi	< 2,5	■	Ou de gâscă	4,3	■
Mănătărci	3,6	■	Ou de prepeliță	< 2,5	■
Pleurotus	< 2,5	■			
Shiitake	< 2,5	■			

Raportul pacientului:

data nașterii: ■ vârsta: ■ sex: ■ id-ul probei: 276664



■ 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	23,8	■	Acid benzoic (E211)	3,8	■
Brânză cu cheag (vacă)	5,9	■	Acid sorbic (E200)	4,5	■
Halloumi (brânză cipriotă)	5,2	■	Agar (E406)	4,2	■
Kefir	14,9	■	Caragenan (E407)	2,5	■
Lapte (nefiert)	30,9	■	Curcumină	< 2,5	■
Lapte de cămilă	< 2,5	■	Făină de guar (E412)	2,8	■
Lapte de iapă	< 2,5	■	Gumă de xantan	< 2,5	■
Lapte fiert	16,1	■	Pectină (E440)	< 2,5	■
Lapte și brânză de capră	2,7	■	Tragacant (E413)	< 2,5	■
Lapte și brânză de oaie	2,9	■	Specialități		
Ricotta	30,1	■	Aloe vera	< 2,5	■
Salate			Aspergillus niger	7,2	■
Andive	< 2,5	■	Coajă de lămâie confiată	2,7	■
Cicoare	< 2,5	■	Frunze de viță de vie	< 2,5	■
Păpădie	< 2,5	■			
Radicchio	< 2,5	■			
Rucola	< 2,5	■			
Salată fetică	< 2,5	■			
Salată Iceberg	< 2,5	■			
Salată lollo rosso	< 2,5	■			
Salată romană	< 2,5	■			
Salată verde	< 2,5	■			
Ceai, cafea și vin					
Cafea	< 2,5	■			
Ceai negru	< 2,5	■			
Ceai verde	< 2,5	■			
Măceșe	< 2,5	■			
Mentă	< 2,5	■			
Mușețel	< 2,5	■			
Rooibos	3,0	■			
Tanin	< 2,5	■			
Urzici	2,5	■			
Îndulcitori					
Miere (amestec)	< 2,5	■			
Nectar de agave	< 2,5	■			
Sirop de arțar	3,1	■			
Zahăr de trestie	< 2,5	■			

Raportul pacientului:

data nașterii: ■ vârsta: ■ sex: ■ id-ul probei: 276664



RECOMANDĂRI GENERALE

- **Rezultate:** Rezultatele testului arată că ai titruri crescute de anticorpi IgG pentru alimente. Triggerii-ii alergiilor alimentare de tip III sunt o dietă monotonă, împreună cu o permeabilitate crescută a intestinului. Numărul de alimente care au fost testate pozitiv IgG indică faptul că permeabilitatea intestinului tău poate fi crescută și că sistemul tău imunitar răspunde cu o reacție adversă la alimente care în mod normal nu ar trebui recunoscute de sistemul imunitar ca fiind agresori. De fiecare dată când alimentele IgG pozitive sunt consumate, apare o reacție inflamatorie. Acest lucru îți poate slăbi întregul corp. 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 de alimente pentru care testele au fost pozitive indică faptul că suferi de o permeabilitate intestinală foarte crescută (sindromul de intestin permeabil). În plus, pot fi prezente și anomalii ale florei intestinale și/sau ale barierei intestinale. S-ar putea să ajute o analiză a compoziției florei intestinale și a funcționalității barierei intestinale printr-o analiză specializată a scaunului.

- **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.

- **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: ■ vârsta: ■ sex: ■ id-ul probei: 276664



PACIENT:



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

Alac/Spelta	Kefir
Alte produse din	Lapte (nefiert)
lapte de vacă fără	Lapte fiert
cheag	Mazăre verde
Calamar	Orz
Gălbenuș de ou	Ovăz
Gluten	Pollock
Grâu	Ricotta
Homar	Secară
Kamut	Susan

Raportul pacientului:

data nașterii: ■ vârsta: ■ sex: ■ id-ul probei: 276664



Permise într-o rotație de 4 zile					
Carne	Ton	Ardei	Lapte de cămilă	Chimion	Fistic
Capră	Ouă	Ardei iute Cayenne	Lapte de iapă	Cimbrișor	Migdale
Căprioară	Albuș de ou	Ardei iute Habanero	Lapte și brânză de capră	Cimbru de grădină	Nucă de cocos
Cerb/Ciută	Ou de găscă	Ardei iute Jalapeno	Lapte și brânză de oaie	Coriandru	Nuci
Curcan	Ou de prepeliță	Bambus, muguri/lăstari	Salate	Creson	Nuci de Brazilia
Găscă	Fructe	Bame	Andive	Cuișoare	Nuci de Macadamia
Iepure	Afine	Brocoli	Cicoare	Foi de dafin	Semințe de dovleac
Iepure de câmp	Agrișe	Cartof	Păpădie	Ghimbir	Semințe de floarea-soarelui
Miel	Ananas	Castravete	Radichio	Hrean	Semințe de in
Mistreț	Avocado	Ceapă	Rucola	Ienibahar	Semințe de mac
Porc	Banane	Conopidă	Salată fetică	Lavandă	Semințe de pin
Prepeliță	Cactus (fruct)	Dovleac	Salată Iceberg	Leurda	Specialități
Pui	Caise	Dovlecel	Salată lollo rosso	Leuștean	Aloe vera
Rată	Căpșune	Fasole boabe mari	Salată romană	Lucernă	Aspergillus niger
Struț	Cătină	Fasole Mung	Salată verde	Măghiran	Coajă de lămâie confiată
Viță	Cireșe-Vișine	Fasole verde	Ciuperci	Mărar	Frunze de viță de vie
Vișel	Coacăze	Fenicul	Ciuperci Champignon	Nucsoară	Alge
Pește și fructe de mare	Corcodușe	Gulie	Gălbiori	Oregano	Alge roșii (Nori)
Anghilă	Curmale	Linte	Hribi	Paprika	Spirulină
Biban de mare	Grapefruit	Măsline	Mânătărci	Pătrunjel	Alternative la cereale și produse cu amidon
Biban oceanic	Guave	Morcovi	Pleurotus	Piper alb	Amarant
Calcan	Gutui	Nap suedez	Shiitake	Piper negru	Arorut
Cambulă	Kiwi	Năut	Îndulcitori	Roiniță	Carob (pudră de roșcovă)
Caracatiță	Lămâie	Păstarnac	Miere (amestec)	Rozmarin	Cartof dulce
Cod	Lime	Praz	Nectar de agave	Salvie	Cassava
Crap	Litchi	Ridichi roșii și albe	Sirop de arțar	Scorțișoară	Castane dulci
Creveți	Mandarine	Roșie	Zahăr de trestie	Semințe de muștar	Fonio-cereală africană
Doradă	Mango	Sfeclă	Ceai, cafea și vin	Șofran	Hrișcă
Eglefin	Mere	Sfeclă mangold	Cafea	Usturoi	Lupin
Halibut	Merișoare de munte	Soia	Ceai negru	Vanilie	Mei
Hamsie	Merișor	Spanac	Ceai verde	Aditivi alimentari	Orez
Hering	Mure	Spanac egiptean-	Măceșe	Acid benzoic (E211)	Porumb dulce
Macrou	Nectarine	Molokhia	Mentă	Acid sorbic (E200)	Quinoa
Merluciu	Papaya	Sparanghel	Mușețel	Agar (E406)	Tapioca
Midii	Pepene galben	Țelină (frunze)	Rooibus	Caragenan (E407)	Teff-cereală etiopiană
Pangasius	Pepene roșu	Țelină rădăcină	Tanin	Curcumină	Trufă albă
Păstrăv	Pere	Varză albă	Urzici	Făină de guar (E412)	
Pește pescar	Piersici	Varză chinezească	Condimente și ierburi	Gumă de xantan	
Pește spadă	Portocale	Varză creată	Anason	Pectină (E440)	
Rac	Prune	Varză de Bruxelles	Arpagic	Tragacant (E413)	
Rechin	Rodie	Varză roșie	Asmățui	Drojdie	
Red Snapper	Rubarbă	Varză Savoy	Boabe de ienupăr	Drojdie din bere, pâine	
Sardine	Smochine	Vinete	Busuioc	Semințe și nuci	
Scoici	Struguri	Produse lactate	Capere	Alune	
Somon	Zmeură	Brânză cu cheag (vacă)	Cardamon	Arahide	
Stridii	Legume	Halloumi (brânză cipriotă)	Chimen	Boabe de cacao	
Țipar	Anghinare			Caju	

De evitat pentru cel puțin 5 săptămâni					
Alac/Spelta	Gălbenuș de ou	Kamut	Mazăre verde	Ricotta	
Alte produse din lapte de vacă fără cheag	Gluten	Kefir	Orz	Secară	
Calamar	Grâu	Lapte (nefiert)	Ovăz	Susan	
	Homar	Lapte fier	Pollock		