

Documentele personalizate ce însoțesc rezultatele testului dumneavoastră ImuPro Basic Plus

ID-ul probei:

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.

data nașterii: / vârstă: / sex: / id-ul probei:

Rezultatul individual de laborator

ImuPro Basic Plus

	Apreciere	Număr de alimente
Anticorpi IgG specifici	■ Valori normale	168
	■ Valori ridicate	8
	■ Foarte crescute	4
Total	12 din 180 alergeni testați	

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	sânge capilar
id-ul probei	
metoda de examinare	Test imunoenzimatic (ELISA)
data raportului	03.02.2023
raport autorizat de	Uwe David, Allergologe

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.

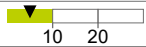
Concentrațiile de IgG specific unui aliment determinate de acest test, oferă punctul de plecare în stabilirea unei diete de eliminare și de provocare. Nu putem face o corelare precisă între apariția sau severitatea unui sau mai multor simptome clinice grave cu o anumită concentrație determinată de IgG,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

data nașterii: / vârstă: / sex: / id-ul probei:

Cum să vă citiți raportul

Note privind rezultatele de laborator

Lista 1 prezintă rezultatele alimentelor testate. Valoarea din coloana $\mu\text{g/ml}$ indică concentrația anticorpilor IgG. Graficul arată gradul de reacție în trei clase. Valoarea dumneavoastră este reprezentată de semnul negru de pe bara colorată.

	$\mu\text{g/ml}$ IgG	Aprecieri
Aliment 1	5	
Aliment 2	7	
Aliment 3	77	

Cele două numere de sub grafic reprezintă limitele între cele trei clase de reacție. Primul număr descrie pragul analitic de referință, adică concentrația peste care există nivel "crescut" de anticorpi IgG. Al doilea număr este valoarea de prag peste care clasa de reacție este "foarte crescută".

Zona **verde**: Nu există anticorpi IgG crescuți.

Zona **portocalie**: Există nivel "crescut" de anticorpi IgG.

Zona **roșie**: Există nivel "foarte crescut" de anticorpi IgG.

data nașterii: / vârstă: / sex: / id-ul probei:

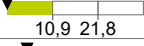
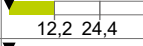
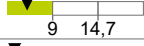
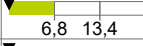
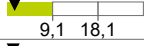
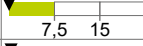
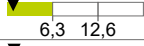
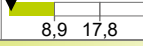
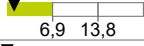
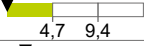
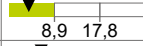
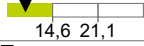
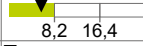
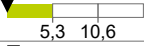
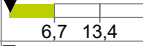
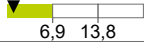
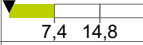
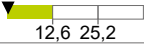
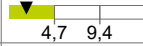
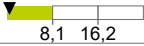
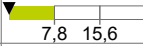
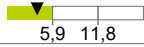
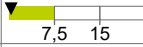
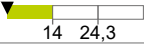
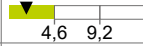
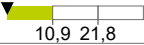
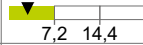
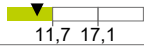
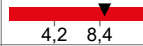
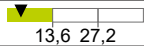
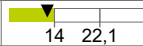
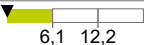
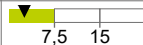
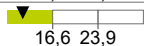
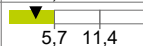
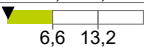
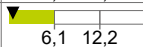
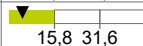
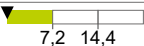
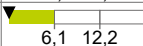
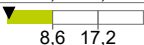
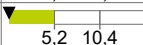
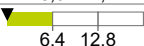
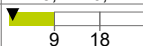
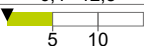
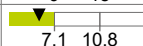
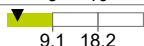
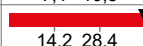
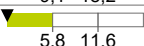
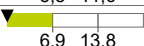
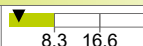
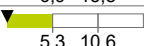
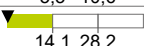
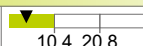
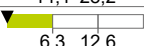
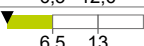
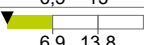
Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Basic Plus

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
Cereale (cu gluten)				Carne			
Alac/Spelta	< 2,5			Capră	< 2,5		
Gluten	6,1			Căprioară	3,4		
Grâu	< 2,5			Cerb/Ciută	< 2,5		
Kamut	< 2,5			Curcan	12,6		
Orz	< 2,5			Gâscă	< 2,5		
Secară	< 2,5			Iepure	4,0		
Alternative la cereale și produse cu amidon				Iepure de câmp	< 2,5		
Amarant	< 2,5			Miel	5,4		
Arorut	< 2,5			Mistreț	4,1		
Carob (roșcove)	3,6			Porc	18,9		
Cartof dulce	< 2,5			Prepeliță	< 2,5		
Cassava	< 2,5			Pui	14,7		
Castane dulci	< 2,5			Rață	5,6		
Fonio-cereală africană	< 2,5			Struț	4,1		
Hrișcă	< 2,5			Vită	7,0		
Lupin	< 2,5			Vițel	2,5		
Mei	< 2,5			Produse lactate			
Orez	< 2,5			Brânză cu cheag	2,5		
Ovăz	< 2,5			Halloumi	2,7		
Porumb dulce	3,7			Kefir	17,7		
Quinoa	2,8			Lapte (nefiert)	22,3		
Tapioca	< 2,5			Lapte de cămilă	2,8		
Teff-cereală etiopiană	3,1			Lapte de iapă	4,2		
Trufă albă	< 2,5			Lapte fiert	18,7		
Ouă				Lapte, brânză (capră)	4,5		
Ou de găină	23,5			Lapte, brânză (oaie)	9,0		
Ou de gâscă	26,2			Prod. lactate ferment.	24,2		
Ou de prepeliță	21,9			Ricotta	20,2		

Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Basic Plus

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
Legume				Legume			
Anghinare	< 2,5			Varză de Bruxelles	< 2,5		
Ardei	3,9			Varză roșie	< 2,5		
Ardei iute Cayenne	< 2,5			Varză Savoy	< 2,5		
Brocoli	< 2,5			Vinete	< 2,5		
Cartof	< 2,5			Pește și fructe de mare			
Castravete	< 2,5			Anghilă	3,8		
Ceapă	5,8			Biban oceanic	5,8		
Conopidă	< 2,5			Calamar	< 2,5		
Dovleac	< 2,5			Calcan	< 2,5		
Dovlecel	< 2,5			Cambulă	< 2,5		
Fasole boabe mari	< 2,5			Cod	< 2,5		
Fasole Mung	3,8			Crap	< 2,5		
Fasole verde	< 2,5			Doradă	< 2,5		
Gulie	< 2,5			Eglefin	2,9		
Lințe	7,7			Halibut	9,7		
Măslina	< 2,5			Hamsie	< 2,5		
Mazăre verde	6,6			Hering	8,5		
Morcovi	4,0			Macrou	11,7		
Nap suedez	< 2,5			Merluciu	2,5		
Năut	5,6			Păstrăv	3,3		
Păstârnac	< 2,5			Pește spadă	< 2,5		
Praz	< 2,5			Pollock	4,6		
Ridichi roșii și albe	< 2,5			Rac	< 2,5		
Roșie	< 2,5			Rechin	< 2,5		
Sfeclă	< 2,5			Sardine	< 2,5		
Sfeclă mangold	< 2,5			Somon	4,7		
Soia	< 2,5			Ton	70,2		
Spanac	< 2,5			Ceai, cafea și vin			
Sparanghel	< 2,5			Mentă	< 2,5		
Țelină (frunze)	< 2,5			Drojdie			
Țelină rădăcină	< 2,5			Drojdie din bere, pâine	3,9		
Varză albă	< 2,5			Ciuperci			
Varză chinezească	< 2,5			Ciuperci Champignon	< 2,5		
Varză creță	< 2,5						

data nașterii: / vârstă: / sex: / id-ul probei:

Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Basic Plus

	µg/ml IgG	Aprecieri	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Aprecieri	Excluderi suplimentare
Fructe				Condimente și ierburi			
Ananas	10,2			Arpagic	< 2,5		
Avocado	< 2,5			Busuioc	3,9		
Banane	42,6			Cimbrișor	< 2,5		
Caise	< 2,5			Hrean	< 2,5		
Căpșune	< 2,5			Nucșoară	4,7		
Cireșe-Vișine	< 2,5			Oregano	< 2,5		
Corcodușe	< 2,5			Paprika	4,0		
Curmale	< 2,5			Pătrunjel	3,8		
Kiwi	6,9			Piper negru	6,2		
Lămâie	< 2,5			Rozmarin	< 2,5		
Litchi	< 2,5			Scorțișoară	4,8		
Mango	< 2,5			Semințe de muștar	< 2,5		
Mere	< 2,5			Usturoi	21,3		
Nectarine	< 2,5			Vanilie	9,5		
Papaya	< 2,5			Semințe și nuci			
Pepene roșu	2,5			Alune	4,9		
Pere	< 2,5			Arahide	2,9		
Piersici	< 2,5			Boabe de cacao	4,1		
Portocale	4,9			Caju	< 2,5		
Prune	< 2,5			Fistic	3,2		
Smochine	< 2,5			Migdale	< 2,5		
Struguri	< 2,5			Nucă de cocos	< 2,5		
Salate				Nuci	6,7		
Andive	< 2,5			Nuci de Brazilia	< 2,5		
Cicoare	< 2,5			Nuci de Macadamia	< 2,5		
Radicchio	< 2,5			Semințe de dovleac	4,7		
Rucola	< 2,5			Semințe de fl.-soarelui	6,6		
Salată fetică	< 2,5			Semințe de in	< 2,5		
Salată Iceberg	< 2,5			Semințe de mac	< 2,5		
Salată lollo rosso	< 2,5			Semințe de pin	< 2,5		
Salată romană	< 2,5			Susan	6,1		
Salată verde	< 2,5			Îndulcitori			
Aditivi alimentari				Miere (amestec)	5,5		
Făină de guar (E412)	< 2,5			Zahăr de trestie	< 2,5		

data nașterii: / vârsta: / sex: / id-ul probei:

Lista 2 - Alimente permise și alimente de evitat

Permise într-o rotație de 4 zile					
Alac/Spelta	Cartof dulce	Gluten	Merluciu	Pollock	Semințe de muștar
Alune	Cassava	Grâu	Miel	Portocale	Semințe de pin
Amarant	Castane dulci	Gulie	Miere (amestec)	Porumb dulce	Sfeclă
Ananas	Castravete	Halloumi	Migdale	Praz	Sfeclă mangold
Andive	Ceapă	Hamsie	Mistreț	Prepeliță	Smochine
Anghilă	Cerb/Ciută	Hrean	Morcovi	Prune	Soia
Anghinare	Cicoare	Hrișcă	Nap suedez	Pui	Somon
Arahide	Cimbrișor	Iepure	Năut	Quinoa	Spanac
Ardei	Cireșe-Vișine	Iepure de câmp	Nectarine	Rac	Sparanghel
Ardei iute Cayenne	Ciuperci Champignon	Kamut	Nucă de cocos	Radicchio	Struguri
Arorut	Cod	Kefir	Nuci	Rață	Struț
Arpagic	Conopidă	Kiwi	Nuci de Brazilia	Rechin	Susan
Avocado	Corcodușe	Lămâie	Nuci de Macadamia	Ridichi roșii și albe	Tapioca
Biban oceanic	Crap	Lapte de cămilă	Nucșoară	Roșie	Teff-cereală etiopiană
Boabe de cacao	Curcan	Lapte de iapă	Oregano	Rozmarin	Țelină (frunze)
Brânză cu cheag	Curmale	Lapte fierț	Orez	Rucola	Țelină rădăcină
Brocoli	Doradă	Lapte, brânză (capră)	Orz	Salată fetică	Trufă albă
Busuioc	Dovleac	Lapte, brânză (oaie)	Ovăz	Salată Iceberg	Vanilie
Caise	Dovlecel	Linte	Papaya	Salată lollo rosso	Varză albă
Caju	Drojdie din bere, pâine	Litchi	Paprika	Salată romană	Varză chinezească
Calamar	Eglefin	Lupin	Păstârnac	Salată verde	Varză creată
Calcan	Făină de guar (E412)	Macrou	Păstrăv	Sardine	Varză de Bruxelles
Cambulă	Fasole boabe mari	Mango	Pătrunjel	Scorțisoară	Varză roșie
Capră	Fasole Mung	Măsline	Pepene roșu	Secară	Varză Savoy
Căprioară	Fasole verde	Mazăre verde	Pere	Semințe de dovleac	Vinete
Căpșune	Fistic	Mei	Pește spadă	Semințe de fl.-soarelui	Vită
Carob (roșcove)	Fonio-cereală africană	Mentă	Piersici	Semințe de in	Vițel
Cartof	Gâscă	Mere	Piper negru	Semințe de mac	Zahăr de trestie

Alimente cu gradul de reacție 1 : de evitat cel puțin 5 săptămâni			
Hering	Ou de găină	Porc	Ricotta
Lapte (nefiert)	Ou de gâscă	Prod. lactate ferment.	Usturoi

Alimente cu gradul de reacție 2 : de evitat cel puțin 5 săptămâni			
Banane	Halibut	Ou de prepeliță	Ton

Alimente care au fost excluse suplimentar din planul tău de dietă	
Nu există alimente în această categorie	

Lista 3 - Schema de rotație

Sfat: Creați-vă propria schemă de rotație

Schema de rotație prezentată aici este un exemplu de cum poate fi concepută. Puteți, de asemenea, să aranjați dumneavoastră alimentele permise, astfel încât, de exemplu, să aveți în aceeași zi din schema de rotație, alimentele necesare pentru preparatele dumneavoastră preferate. În principiu, este important ca fiecare aliment să apară o singură dată în cadrul planului de rotație de 4 zile.

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4
Cereale				
	Alac/Spelta	Amarant	Arorut	Carob (roșcove)
	Gluten	Cartof dulce	Cassava	Castane dulci
	Grâu	Fonio-cereală africană	Hrișcă	Lupin
	Kamut	Mei	Orez	Ovăz
	Orz	Porumb dulce	Quinoa	Tapioca
	Secară	Teff-cereală etiopiană	Trufă albă	
Carne				
	Capră	Căprioară	Cerb/Ciută	Curcan
	Gâscă	Iepure	Iepure de câmp	Miel
	Mistreț	Prepeliță	Pui	Rață
	Struț	Vită	Vițel	
Produse lactate				
		Brânză cu cheag		Halloumi
		Kefir		Lapte de cămilă
		Lapte de iapă		Lapte fiert
		Lapte, brânză (capră)		Lapte, brânză (oaie)
Legume				
	Anghinare	Ardei	Ardei iute Cayenne	Brocoli
	Cartof	Castravete	Ceapă	Conopidă
	Dovleac	Dovlecel	Fasole boabe mari	Fasole Mung
	Fasole verde	Gulie	Linte	Măsline
	Mazăre verde	Morcovi	Nap suedez	Năut
	Păstârnac	Praz	Ridichi roșii și albe	Roșie
	Sfeclă	Sfeclă mangold	Soia	Spanac
	Sparanghel	Țelină (frunze)	Țelină rădăcină	Varză albă
	Varză chinezească	Varză creață	Varză de Bruxelles	Varză roșie
	Varză Savoy	Vinete		
Pește și fructe de mare				
	Anghilă	Biban oceanic	Calamar	Calcan
	Cambulă	Cod	Crap	Doradă
	Eglefin	Hamsie	Macrou	Merluciu
	Păstrăv	Pește spadă	Pollock	Rac
	Rechin	Sardine	Somon	
Ceai, cafea și vin				
	Mentă			
Drojdie				
	Drojdie din bere, pâine			
Ciuperci				
	Ciuperci Champignon			

Lista 3 - Schema de rotație

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4
Fructe				
	Ananas	Avocado	Caise	Căpșune
	Cireșe-Vișine	Corcodușe	Curmale	Kiwi
	Lămâie	Litchi	Mango	Mere
	Nectarine	Papaya	Pepene roșu	Pere
	Piersici	Portocale	Prune	Smochine
	Struguri			
Salate				
	Andive	Cicoare	Radicchio	Rucola
	Salată fetică	Salată Iceberg	Salată lollo rosso	Salată romană
	Salată verde			
Condimente și ierburi				
	Arpagic	Busuioc	Cimbrișor	Hrean
	Nucșoară	Oregano	Paprika	Pătrunjel
	Piper negru	Rozmarin	Scorțișoară	Semințe de muștar
	Vanilie			
Semințe și nuci				
	Alune	Arahide	Boabe de cacao	Caju
	Fistic	Migdale	Nucă de cocos	Nuci
	Nuci de Brazilia	Nuci de Macadamia	Semințe de dovleac	Semințe de fl.-soarelui
	Semințe de in	Semințe de mac	Semințe de pin	Susan
Îndulcitori				
	Miere (amestec)	Zahăr de trestie		

Recomandări generale

Diagnosticarea florei intestinale: Alergiile alimentare IgG-mediate sunt în mod normal declanșate sau agravate de dezechilibre 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). O analiză a compoziției florei intestinale și a funcționalității barierei intestinale printr-o analiză specializată a scaunului ar putea fi extrem de utilă. Te rugăm să te adresezi medicului sau terapeutului.

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.

data nașterii: / vârstă: / sex: / id-ul probei:



Iată rețetele pentru rezultatele dumneavoastră

REȚETE

■ data nașterii: id-ul probei: ■

Dragă ,

Vi s-a dat o carte de bucate personalizată, un mare ajutor pentru planificarea dietei de rotație. Trei explicații suplimentare pentru utilizarea rețetelor:

■ Informații despre greutate:

Pentru a calcula valoarea nutrițională unei singure rețete, cantitățile ingredientelor principale sunt exprimate în funcție de greutate. Valorile sunt indicate în grame sau mililitri, nu în lingură, linguriță, cană sau ciorchine cum sunt de obicei. Graficul de mai jos oferă o prezentare generală a utilizării măsurilor:

1 Linguriță	Zahăr	7 g	1 foaie	Gelatină	2 g
1 Lingura	Zahăr	14 g	1 în întregime	Păstaie(băt) de vanilie	3 g
1 Linguriță	Făină	7 g	1 Med	Cartofi	130 g
1 Lingura	Făină	14 g	1 Med	Ceapă	100 g
1 Linguriță	Lichid (ulei, apă, oțet)	3 ml	1 Med	Roșii	140 g
1 Lingura	Lichid (ulei, apă, oțet)	7 ml	1 Med	Usturoi	5 g
1 plic	Drojdie uscată	7 g	1 Med	Ou	65 g
1 plic	Zahăr vanilat	8 g	1 Med	Lămâie	100 g
1 plic	Praf de copt	16 g	1 Med	Portocală	200 g

■ Piper și ulei:

Piperul este folosit pentru o mulțime de feluri de mâncare diferite. Dar piperul nu înseamnă neapărat piper - există mai multe tipuri de condimente. De exemplu, există piperul negru sau piperul alb, piper cayenne, piper roșu sau piperul chili. Unul îl poate înlocui pe celălalt, dacă este necesar. Prin urmare veți găsi cuvântul piper folosit în lista ingredientelor ca termen generic. Astfel, puteți utiliza tipul/rile de piper pe care aveți voie să le consumați conform rezultatele testului ImuPro. De asemenea aveți posibilitatea de a roti diferite tipuri de piper. Același principiu se aplică și termenului generic de "ulei" din lista ingredientelor. În listă veți găsi o recomandare pentru ce tip de ulei se potrivește cel mai bine acestui fel de mâncare. Dacă nu ai voie să consumi alimentul din care este făcut uleiul îl poți înlocui cu un alt tip de ulei (ex. să folosiți ulei de măsline în loc de ulei de floarea soarelui)

■ Paste fără gluten:

Tăiețelii fără gluten și lasagna sunt oferite de magazinele cu produse bio și chiar și într-un număr mare de supermarket-uri. Ele conțin un mix de câteva ingrediente cum ar fi orez, porumb, mazăre sau linte în proporții diferite. Înainte de a achiziționa un astfel de produs, ar trebui să acordați atenției compoziției acestora pentru a evita ingredientele pe care nu aveți voie să le consumați conform rezultatelor testului Imupro

Acum, vă dorim mult noroc, să vă bucuți de prepararea produselor și mai presus de toate de felurile pregătite!

MIC DEJUN

■ data nașterii: id-ul probei:



MUESLI CU SUC

Ingrediente pentru 4 porții

500 ml **suc de portocale**
150 g **fulgi de ovăz**
400 g **portocală**

Instrucțiuni

Amestecați toate ingredientele și lăsați să se înmoaie pentru un moment. Acest muesli poate fi preparat cu alte sucuri de fructe și fructe, după toleranțele individuale.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6,2 g	48,0 g	4,0	2,6 g	242 Kcal	1014 KJ

VAFE DE OREZ

Ingrediente pentru 4 porții

200 g **orez integral gătit**
400 g **făină de orez**
650 ml **apă carbogazoasă**
14 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
sare

Instrucțiuni

Amestecați toate ingredientele și lăsați să se înmoaie peste noapte. A doua zi dimineață adăugați niște apă dacă e necesar. Coaceți în forma pentru vafe.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,9 g	90,5 g	7,5	4,6 g	436 Kcal	1826 KJ

MIC DEJUN

■ data nașterii: id-ul probei:



BRIOȘE DE MĂLAI

Ingrediente pentru 12 porții

200 g făină de porumb
20 g amidon din porumb
20 g praf de copt winestone
30 g unt purificat
sare
300 ml apă minerală (carbonată)

Instrucțiuni

Amestecați mălaiul, praful de copt tartar și sarea de mare cu un tel, adăugați unt și apă, bateți totul până când aluatul este omogen. Ungeți o formă de briose și umpleți fiecare adâncitură pe 2/3 cu aluat. Coaceți briosele la 180° pentru 40 – 50 de minute în cuptorul preîncălzit.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
1,4 g	12,5 g	1,0	3,0 g	83 Kcal	345 KJ

BUDINCĂ DE OREZ CU MERE ȘI SCORȚIȘOARĂ

Ingrediente pentru 4 porții

1000 ml băutură din orez (lapte de orez)
sare
125 g lapte de orez
400 g măr crud
40 g stafide
scorțișoară

Instrucțiuni

Fierbeți laptele într-un vas mare, tăiați merle în felii și fierbeți-le împreună cu orezul și un praf de sare. Adăugați stafidele cu aprox. 10 minute înainte de a opri focul. Presărați budinca de orez cu scorțișoară și serviți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
0,6 g	42,7 g	3,6	0,5 g	153 Kcal	641 KJ

MIC DEJUN

■ data nașterii: id-ul probei:



MUESLI CU SMOCHINE

Ingrediente pentru 2 porții

20 ml **suc de lămâie**
30 g **semințe de floarea soarelui**
120 g **fulgi de ovăz**
200 g **măr crud**
240 g **smochine proaspete**
300 g **iaurt din soia**

Instrucțiuni

Amestecați iaurt cu zeamă de lămâie, ovăz și la sfârșit puțin zahăr. Radeți un măr, spălați și tocați smochinele în sferturi și adăugați la amestecul cu iaurt. Presărați semințe de floarea soarelui și este gata.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
19,0 g	75,7 g	6,3	15,5 g	511 Kcal	2137 KJ

MUESLI GOURMET

Ingrediente pentru 4 porții

100 g **fulgi de ovăz**
250 g **prună**
250 g **pară**
10 g **miere**
 scorțișoară
200 ml **apă**
7 ml **suc de lămâie**
300 g **iaurt din soia**

Instrucțiuni

Prăjiți ovăzul cu puțin unt într-o tigaie. Tăiați perele, îndepărtați cotoarele și tăiați în fâșii. Îndepărtați sâmburii de la prune și tocați mărunț. Stropiți cu zeamă de lămâie. Aranjați pe 4 farfurii. Amestecați iaurtul cu mierea și scorțișoara și turnați peste fructe. Presărați cu migdale tocate pentru a decora.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,2 g	35,4 g	2,9	3,7 g	201 Kcal	841 KJ

MIC DEJUN

■ data nașterii: id-ul probei:



BULETE DE BRÂNZĂ

Ingrediente pentru 6 porții

10 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
300 g **brânză de iapă 40%**
 sare
270 g **alac**
195 g **cartofi copti**
10 g **praf de copt winestone**

Instrucțiuni

Curățați cartofii și fierbeți pentru 25 de minute. Scurgeți și paști. Cerneți făină, sare și praf de copt într-un bol și adăugați 130 g de brânză și cartofii. Frământați totul cu 200 ml de apă și puțin ulei. Încingeți cuptorul la 200 °C și întindeți aluatul pe suprafața de lucru. Tăiați aluatul în fâșii de 10x30 cm. Păstrați 30 g de brânză de-o parte și distribuiți restul de brânză pe fâșii. Rulați fiecare fâșie, puneți în tavă și presărați cu restul de brânză. Coaceți în cuptor (grătarul din mijloc, 175 °C) pentru 15 minute. Variație: Puteți de asemenea să radeți 250 g de brânză și să amestecați cu aluatul. Formați mici pâinici, presărați cu brânză și coaceți cum am descris mai sus.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
14,7 g	32,7 g	2,7	11,0 g	294 Kcal	1231 KJ

VAFE DIN CEREALE

Ingrediente pentru 4 porții

16 g **praf de copt**
250 ml **apă**
16 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
180 g **făină de hrișcă**
30 g **fructoză**

Instrucțiuni

Încingeți forma pentru vafe și ungeți cu ulei. Frământați totul până obțineți un aluat gros și omogen. Puneți porții din aluat în forma de vafe și coaceți până se rumenesc. Adăugați câte puțin ulei după fiecare vafă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
5,4 g	30,0 g	2,5	5,3 g	223 Kcal	931 KJ

MIC DEJUN

■ data nașterii: id-ul probei:



MUESLI CU PIERSICI ȘI PORTOCALE

Ingrediente pentru 1 porție

60 g **alac**
100 g **piersică**
100 ml **suc proaspăt de portocale**

Instrucțiuni

Pentru o porție: Puneți fulgii de alac într-un vas. Adăugați piersicile curățate de coajă, tocate în felii și turnați pe deasupra sucul de portocale.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,8 g	55,3 g	4,6	2,1 g	273 Kcal	1141 KJ

FULGI CU STAFIDE

Ingrediente pentru 1 porție

200 ml **lapte de ovăz**
14 g **stafide**
150 g **pară**
 scoarță de portocală
30 g **fulgi de ovăz**

Instrucțiuni

Dați laptele și fulgii în clocot. Fierbeți la foc mic pentru circa 1-2 minute. Umpleți un castron cu amestecul de fulgi. Spălați, lăsați să se scurgă și amestecați și stafidele. Radeți fructele grosier și amestecați la terci. Condimentați după gust cu scoarță de portocală.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
5,2 g	60,8 g	5,1	5,5 g	348 Kcal	1454 KJ

CREME PENTRU PÂINE

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



CREMĂ DE PORTOCAL CU IAURT

Ingrediente pentru 1 porție

450 g portocală
100 g lămâie proaspătă
28 g miere de accacia
5 g vanilie
100 g iaurt din soia
39 g făină (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Tăiați portocalele (scoateți pulpa îndepărtând piețele). Amestecați cu o lingură de miere de acacia și zeamă de lămâie. Lăsați să se înmoaie pentru 30 de minute. Pasați feliile marinate de portocale și mai adăugați miere. Amestecați făină de orez (sau altfel de făină) cu jumătate din piureul de portocale. Lăsați la fiert pentru 2 - 3 minute. Dați de-o parte și răciți. Amestecați restul de piure de portocale și iaurtul cu amestecul răcit la frigider. Aromăți cu vanilie.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
9,1 g	91,4 g	7,6	4,4 g	462 Kcal	1932 KJ

CREMĂ DE TOFU CU CĂPȘUNI

Ingrediente pentru 4 porții

200 g tofu
200 g căpșuni
14 g miere
3 ml suc de lămâie
2 g vanilie
scorțișoară

Instrucțiuni

Pasați tofu, amestecați cu miere și căpșuni până devine cremos. Condimentați cu zeamă de lămâie și alte arome. Se potrivește foarte bine ca umplutură pentru biscuiții integrali.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
4,4 g	6,2 g	0,5	2,8 g	69 Kcal	290 KJ

CREME PENTRU PÂINE

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



BRÂNZĂ DE CASĂ CU IERBURI AROMATICE

Ingrediente pentru 4 porții

200 g	brânză de iapă 40%
250 g	quark din lapte de oaie
100 g	ceapă
	sare
50 g	iaurt din lapte de oaie
	condimente și ierburi aromatice
	(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Presăți brânză quark pe un șervet curat de bucătărie, apoi amestecați în blender cu brânză de oaie și smântână până se omogenizează. De asemenea puteți trece brânza quark și brânza de oaie printr-o sită și apoi să o amestecați cu smântâna. Curățați usturoiul și tocați mărunț sau pasați împreună cu arpagicul. Spălați pătrunjelul și prazul. Tocați pătrunjelul, tăiați prazul în inele mici. Amestecați cu brânza și condimentați cu chimen și sare. Împrăștiati piper, paprika, rozmarin și frunze de lavandă pe 4 folii de plastic. Puneți 1 sfert din amestec pe fiecare folie și formați biluțe. presărați restul de condiment sau de ierburi aromatice și apăsați folia bine. Țineți brânza la frigider pentru câteva ore. Scoateți din frigider cu 15 minute înainte să serviți. Această brânză se potrivește foarte bine cu toate felurile de pâine sau cu baghetă proaspătă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
11,8 g	1,7 g	0,1	10,8 g	170 Kcal 712 KJ

CREMĂ DE TOFU

Ingrediente pentru 1 porție

7 ml	lapte de soia
50 g	tofu
15 g	pastă de tomate
	sare
125 g	ardei gras roșu
15 g	măsline negre
	oțet

Instrucțiuni

Pasați tofu împreună cu laptele de soia și adăugați roșiile. Condimentați cu paprika și sare, adăugați niște vin roșu. Tocați măslinile și adăugați, de asemenea. Se potrivește foarte bine cu baghetă sau pâine toast.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
5,8 g	9,5 g	0,8	5,1 g	114 Kcal 479 KJ

CREME PENTRU PÂINE

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



PASTĂ DIN SOIA GERMINATĂ

Ingrediente pentru 2 porții

100 g **avocado**
100 g **muguri de soia conservați**
sare
75 g **iaurt din soia**

Instrucțiuni

Tăiați avocado-ul în două și îndepărtați sâmburele. Scoateți miezul fructului din coajă cu ajutorul unei linguri, pasați cu o furculiță sau într-un blender. Amestecați piureul de avocado imediat cu iaurt pentru a-și păstra culoarea. Spălați soia germinată într-o sită și opăriți rapid în apă clocotită. Amestecați germenii de soia cu piureul de avocado; adăugați smântână dulce și condimentați cu sare.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,4 g	1,6 g	0,1	8,1 g	93 Kcal	388 KJ

CHIFTELUȚE DIN BRÂNZĂ DE CAPRĂ

Ingrediente pentru 4 porții

10 g **semințe de mac**
10 g **muștar granulat**
boia de ardei, mediu iute
500 g **brânză proaspătă de capră**
10 g **fistic prăjit și sărat**
10 g **semințe de susan uscate**

Instrucțiuni

Pentru 10-12 porții: Zdrobiți brânza proaspătă de capră cu o furculiță și puneți la rece pentru 30 de minute. Formați 12 chiftele din ea și dați la frigider. Puneți susan, semințe de mac, fistic măcinat, semințe de muștar, și pudră de paprika powder pe farfurii diferite. Tăvăliți biluțele de brânză în condimente și serviți pe o farfurie.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,3 g	2,4 g	0,2	11,2 g	140 Kcal	585 KJ

BĂUTURI

■ data nașterii: id-ul persoanei:



BĂUTURĂ CU CĂPȘUNI

Ingrediente pentru 1 porție

200 g căpșuni
500 ml băutură din orez (lapte de orez)

Instrucțiuni

Pasați căpșunile cu un pic de lapte de orez și adăugați restul de lapte. Este o gustare delicioasă pentru intervalul dintre mesele principale.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
1,4 g	14 g	1,2	1 g	68 Kcal	285 KJ

BĂUTURĂ CU MORCOVI

Ingrediente pentru 1 porție

 sare
60 g caise proaspete
200 ml suc de morcovi conservat
 piper boabe
10 g pastă de alune
7 ml sos de soia

Instrucțiuni

Curățați de coajă, îndepărtați sâmburii și pasați caisele. Adăugați o lingură de sos de soia și o lingură de pastă de căpșuni și pasați totul foarte bine. Completați cu suc de morcovi și condimentați cu sare și piper.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
5,0 g	21,7 g	1,8	5,4 g	151 Kcal	630 KJ

BĂUTURI

■ data nașterii: id-ul probei:



BĂUTURĂ CU MANGO

Ingrediente pentru 2 porții

150 g **mango**
250 g **iaurt din soia**

Instrucțiuni

Decojiți mango și tăiați în bucățele mici. Amestecați cu blenderul zahăr și iaurt. Adăugați zahăr dacă mai este nevoie.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
5,3 g	12,4 g	1,0	3,2 g	98 Kcal	410 KJ

LAPTE CU KIWI

Ingrediente pentru 1 porție

250 ml **lapte de soia**
200 g **kiwi**

Instrucțiuni

Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați totul foarte bine. Turnați laptele într-un pahar și serviți cu un pai. Puteți folosi și lapte de soia în locul celui obișnuit, în funcție de toleranțele individuale.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
2 g	24,2 g	2,0	1,1 g	264 Kcal	1105 KJ

SMOOTHIE DE PAPAYA

Ingrediente pentru 1 porție

150 ml **lapte de ovăz**
100 g **kiwi**
200 g **papaya**

Instrucțiuni

Îndepărtați semințele de la papaya, curățați și tocați mărunț împreună cu kiwiul. Pasați fructele împreună cu lapte de ovăz într-un blender.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
2 g	37,0 g	3,1	3,0 g	211 Kcal	883 KJ

BĂUTURI

■ data nașterii: id-ul persoanei:



SHAKE DE KIWI ȘI ANANAS

Ingrediente pentru 2 porții

200 g **ananas proaspăt**
300 g **kiwi**
200 ml **lapte de cocos**
200 ml **apă**

Instrucțiuni

Curățați kiwi, amestecați cu celelalte ingredient și pasați în blender până devine cremos. Serviți cu felii de kiwi, bucăți de ananas și umbreluțe decorative.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,7 g	33,0 g	2,7	19,0 g	316 Kcal	1320 KJ

APERITIVE

■ data nașterii: id-ul probei:



FRIGĂRUI CU HOMARI

Ingrediente pentru 1 porție

150 g	raci
7 ml	suc de lămâie
	sare
	pipera boabe
	oregano
60 g	ceapă verde
100 g	ciuperci champignons crude
100 g	roșii crude
10 g	ulei de cocos

Instrucțiuni

Spălați și zvântați homarii. Stropiți cu zeama de lămâie, sărați bine și piperați, adăugați oregano, acoperiți și răciți. Spălați și tocați 2 cepe verzi în inele de 2 cm. Curățați ciupercile champignon. Spălați roșiile cu apă rece și zvântați. Înfigeți ciupercile champignon pe 4 bețe de frigărui, alternativ cu ceapa, homarii și roșiile. Sărați și piperați, apoi piperați cu restul de oregano. Încingeți unt într-o tigaie mare, apoi prăjiți frigăruile pe toate părțile pentru aproximativ 8 minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
29,6 g	6,0 g	0,5	12,6 g	265 Kcal 1107 KJ

PRAZ IN ULEI DE MĂSLINE

Ingrediente pentru 4 porții

600 g	praz crud
150 g	morcovi cruzi
200 g	ceapă crudă
100 g	orez decorticat
	sare
100 g	lămâie proaspătă
125 ml	ulei de măsline

Instrucțiuni

Tăiați în jumătate pe lungime cele 5 fire de praz și spălați; folosiți numai partea albă. Tăiați prazul în bucăți de 5 cm lungime. Spălați morcovii și tocați în felii. Curățați ceapa și tocați. Încingeți uleiul într-un vas și căliți ceapa ușor. Adăugați prazul și morcovii și prăjiți pentru 10 minute. Adăugați orezul, zahărul și sarea și completați cu 1 ½ de apă. Mai fierbeți pentru încă 15-20 de minute. Puneți într-un castron și răciți. Stropiți cu zeamă de lămâie și serviți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
5,2 g	31,6 g	2,6	32,1 g	437 Kcal 1827 KJ

APERITIVE

■ data nașterii: id-ul probei:



CIUPERCI CHAMPIGNON LA CUPTOR

Ingrediente pentru 1 porție

250 g ciuperci champignons crude
100 g ceapă crudă
7 ml suc de lămâie
sare
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Încingeți cuptorul la 240°C. Curățați și spălați ciupercile champignon, curățați ceapa și tocați în inele subțiri. Puneți ciupercile într-un vas termorezistent și adăugați la ceapă. Adăugați zeamă de lămâie, cimbru, sare, piper și ulei și amestecați totul foarte bine. Puneți ciupercile una lângă alta. Coaceți pentru 20-25 de minute. Sunt gata când ciupercile sunt moi și mare parte din lichid s-a evaporat.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6,6 g	8,4 g	0,7	8,4 g	135 Kcal	564 KJ

DOVLECEI CU ARPAGIC ȘI IAURT DE SOIA

Ingrediente pentru 2 porții

700 g dovlecel crud
300 g iaurt din soia
28 ml frișcă de soia
ceapă verde din arpagic
sare
ulei (în funcție de toleranță)
piper boabe

Instrucțiuni

Spălați, curățați și feliați dovleceii pe lungime. Condimentați feliile cu sare și lăsați să stea pentru 10 minute. Între timp, spălați și tocați arpagicul. Amestecați iaurt de soia cu smântână (4 linguri) și arpagicul, adăugați sare și piper. Încingeți ulei într-o tigaie și prăjiți feliile de dovlecel până când devin crocante. Serviți dovleceii cu iaurt de soia și arpagic, imediat.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
12,4 g	10,1 g	0,8	6,7 g	150 Kcal	630 KJ

APERITIVE

■ data nașterii: id-ul probei:



DOVLECEI CU BRÂNZĂ ȘI MĂSLINE

Ingrediente pentru 4 porții

400 g dovlecel crud
200 g brânză de iapă 40%
100 g măsline negre murate
piper boabe
sare
ulei (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Condimentați feliile de dovlecel cu sare și piper și căliți pe ambele părți în ulei. Puneți într-o tavă de copt și puneți câte un cubuleț de brânză pe fiecare felie. Coaceți la 200-220°C pentru aproximativ 15 minute. Puneți deasupra măsline, prinse cu o scobitoare. Sfat! Sunt excelenți pentru mese tip bufet.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
11,3 g	3 g	0,2	15,7 g	202 Kcal	847 KJ

VINETE CU MIEL (ISLIM KEBAB)

Ingrediente pentru 6 porții

500 ml apă
sare
1000 g picior de miel crud
100 g ceapă crudă
500 g roșii crude
800 g vinete crude
100 ml ulei de măsline
20 g unt fără albumină
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Spălați vinetele și tăiați în felii de 1,5 cm grosime. Înmuiați în apă cu sare pentru 1 oră și apoi zvântați cu un prosop de hârtie. Încingeți ulei și prăjiți vinetele pe ambele părți până se rumenesc. Lăsați să se scurgă de surplusul de ulei pe un prosop de bucătărie. Căliți cubulețele de carne de miel în margarină pentru 10 minute. Tocați mărunț arpagicul și adăugați. Decojiți și tocați roșiile. Adăugați sare, piper și apă. Continuați să țineți pe foc mic până când carnea este gata. Puneți 2 felii de vinete una peste alta cu niște carne între ele și îndoiți marginile. Puneți ardeiul tăiat în feliuțe peste carne și prindeți cu niște scobitori. Puneți vinetele într-o tavă de copt și turnați apă sărată peste; fierbeți la 200 de grade pentru aproximativ 30 de minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
32,5 g	7,7 g	0,6	47,2 g	584 Kcal	2444 KJ

SUPE

■ data nașterii: id-ul probei:



SUPĂ DE CARTOFI CU SMÂNTÂNĂ

Ingrediente pentru 2 porții

sare
150 g cartofi copti
70 g morcovi cruzi
100 g praz crud
500 ml supă de legume
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Curățați, spălați și tocați prazul, morcovii și cartofii. Puneți-le în supă de legume și fierbeți pentru circa 20 minute la foc mic. Faceți totul cremă cu ajutorul unui blender și amestecați smântâna. Asezonați și presărați cu praz tocat fin înainte să serviți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
3,6 g	15,3 g	1,3	0,6 g	82 Kcal 345 KJ

SUPĂ DE PORTOCAL

Ingrediente pentru 4 porții

sare
14 ml ulei (în funcție de toleranță)
1000 g morcovi cruzi
450 g portocală
7 g miere
piper boabe
260 g ceapă
1000 ml supă de legume

Instrucțiuni

Tăiați morcovii și ceapa în cubulețe. Încingeți uleiul și înăbușiți morcovii și ceapa pentru aprox. 4 minute. Adăugați supa și fierbeți la foc mediu pentru aprox. 25 de minute. Tăiați 2 portocale, păstrați sucul. Stoarceți încă o portocală. Luați ¼ din cubulețele de morcov din supă, pasați restul de morcovi în supă. Adăugați sucul de portocale și condimentați supa după gust cu sare, piper și un pic de miere. Adăugați cubulețele de morcovi din nou în supă împreună cu feliile de portocală și încălziți. Serviți supa în farfurii încălzite în prealabil.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
4,7 g	30,7 g	2,6	4,9 g	187 Kcal 784 KJ

SUPE

■ data nașterii: id-ul probei: ■



TOCĂNIȚĂ DE MORCOVI

Ingrediente pentru 4 porții

800 g picior de vită
750 ml supă de legume fără drojdie
500 g cartofi copti
1000 g morcovi cruzi
sare
pătrunjel tocat mărunt

Instrucțiuni

Spălați carnea și dați în clocot împreună cu supa de legume și un pic de sare într-un vas încăpător. Fierbeți pentru aprox. 90 de minute la foc mic. Spălați morcovii și decojiți cartofii, tăiați în bucăți potrivite ca mărime. Adăugați legumele la carnea și mai fierbeți pentru încă 20 de minute. Scoateți carnea din supă și îndepărtați carnea de pe os. Tăiați carnea în bucățele și puneți înapoi în supă. Adăugați pătrunjelul și serviți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
36,9 g	35 g	2,9	15,1 g	461 Kcal	1929 KJ

PURE DE MORCOVI

Ingrediente pentru 2 porții

500 g morcovi cruzi
sare
pătrunjel tocat mărunt
300 ml supă de legume

Instrucțiuni

Spălați morcovii, curățați de coajă și tocați în cubulețe. Fierbeți morcovii în supă de legume într-o oală mare cu capac etanș. Fierbeți pentru aprox. 20 de minute la foc mic. Zdrobiți morcovii cu un blender. Condimentați supa după gust și mai adăugați puțină sare, dacă e nevoie. Adăugați pătrunjelul tocat mărunt și serviți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
2,5 g	16,5 g	1,4	0,9 g	82 Kcal	343 KJ

SUPE

■ data nașterii: id-ul probei:



SUPĂ DE DOVLEAC ȘI CARTOFI

Ingrediente pentru 4 porții

500 g **tărtăcuță**
300 g **cartofi copti**
300 g **praz**
50 g **unt purificat**
750 ml **supă de legume fără drojdie**
100 ml **frișcă de soia**
 sare
 pipper boabe
50 g **semințe de dovleac**

Instrucțiuni

Tăiați dovleacul și cartofii în cubulețe, tăiați prezul în felii. Căliți un pic în unt și adăugați supa de legume. Fierbeți legumele pentru 10 minute, pasați și condimentați supacu sos de soza, sare și pipper. Prăjiți ușor semințele de dovleac și presărați supa cu ele.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,6 g	22,5 g	1,9	17,3 g	333 Kcal	1392 KJ

SUPĂ DE VITĂ

Ingrediente pentru 2 porții

300 g **picioar de vită**
750 ml **apă**
 sare
180 g **orez decorticat**
300 **legume (alegere liberă)**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Fierbeți carnea de vită și orezul separat în apă cu sare. Intre timp, tocați legumele pe care le tolerați în bucăți mici. Scoateți carnea de vită dintr-opa în care a fiert și fierbeți legumele în ea. Tocați carnea în cubulețe și adăugați la legume, împreună cu orezul. Dați totul în clocot și condimentați după gust cu ierburile aromatice compatibile și condimente.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
33,9 g	69,9 g	5,8	11,2 g	606 Kcal	2534 KJ

SALATE

■ data nașterii: id-ul probei: ■



LĂPTUCI

Ingrediente pentru 2 porții

300 g lăptuci
100 g pâine
100 g ceapă crudă
20 ml ulei de măsline virgin
 piper boabe
 sare

Instrucțiuni

Curățați foarte bine lăptucii, îndepărtați frunzele veștejite și rădăcinile, dar nu despărțiți mânunchiurile. Spălați foarte bine și zvântați. Curățați ceapa și tocați în cubulețe. Amestecați într-un vas ceapa și salata. Tăiați pâinea (în funcție de preferințe și toleranțele individuale) în cubulețe foarte mici. Topiți grăsimea într-o tigaie și prăjiți rapid cubulețele de pâine în ea. Amestecați uleiul cu un praf de piper și sare și bateți bine cu un tel. Turnați marinata peste salată, amestecați totul, presărați cu crutoane din belșug și serviți imediat.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,3 g	32,5 g	2,7	11,2 g	263 Kcal	1102 KJ

SALATĂ CU PUI

Ingrediente pentru 2 porții

300 g piept de pui
6 ml suc de lămâie
100 g ananas la conservă
150 g iaurt din soia
100 g Țelină crudă
100 g măr crud
7 g muștar
7 ml ulei de floarea soarelui
 piper boabe

Instrucțiuni

Încingeți uleiul într-o tigaie. Sărați carnea de pui (piept) și prăjiți în grăsimea încinsă, pe ambele părți, pentru 5 – 8 minute, până este rumenit. Scoateți carnea din tigaie și lăsați să se răcească. Îndepărtați pielea și tăiați în bucățele. Curățați ananasul și tăiați în bucățele. Spălați merele, îndepărtați sâmburii și tăiați în bucăți mici. Spălați și tăiați țelina în felii subțiri. Amestecați bine legumele și carnea.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
37,2 g	15,9 g	1,3	15,1 g	349 Kcal	1459 KJ

SALATE

■ data nașterii: id-ul probei:



SALATĂ DE AVOCADO CU CREVEȚI

Ingrediente pentru 2 porții

200 g	avocado
400 g	creveți gătiți
40 ml	suc de lămâie
100 g	roșii crude
100 g	lăptuci
50 g	alfalfa încolțită
	sare
	piper boabe
	miere
20 ml	oțet
55 ml	ulei (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Tăiați avocado în jumătăți, îndepărtați sâmburele și tăiați în felii. Stropiți cu zeamă de lămâie ca să își păstreze culoarea. Spălați, curățați și zvântați salata și mugurii de alfa. Amestecați 6 linguri de ulei cu oțet (de vin alb) și miere, condimentați cu sare și piper. Decojiți roșiile și tocați în cubulețe. Îndepărtați cotoarele. Adăugați roșiile la marinată. Curățați creveții, spălați și zvântați. Încingeți restul de ulei într-o tigaie. Prăjiți creveții, întorcând des, pentru circa 3 minute. Aranjați avocado și salata pe 4 farfurii. Adăugați creveții încă nerăciți și stropiți cu marinata.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
52,2 g	3,5 g	0,3	45,8 g	634 Kcal	2653 KJ

SALATĂ DE AVOCADO CU PAPAYA

Ingrediente pentru 2 porții

60 ml	suc de lămâie
250 g	papaya
200 g	avocado
	pătrunjel crud
	sare
	piper boabe
20 ml	oțet
25 g	muștar
20 ml	ulei (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Amestecați oțetul de vin alb, ulei de măsline, muștar, sare și piper până devine cremos. Tăiați papaya în jumătate pe lungime. Îndepărtați semințele cu o lingură. Scoateți pulpa din coajă. Tăiați avocado în jumătate pe lungime. Îndepărtați sâmburele. Scoateți pulpa din coajă pentru ambele jumătăți. Aranjați papaya și avocado și stropiți imediat cu sosul. Presărați niște pătrunjel peste. Acest fel de mâncare este foarte popular în Caribbean. În Santa Lucia se poate servi salată de papaya, ulei de măsline, piper verde, ardei gras, ceapă și usturoi. În St. Maarten se mănâncă avocado cu castravete și în Puerto Rico avocado cu portocale, ceapă și măsline.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,3 g	11,8 g	1,0	25,0 g	282 Kcal	1178 KJ

SALATE

■ data nașterii: id-ul probei:



SALATĂ CU GRÂU

Ingrediente pentru 1 porție

80 g **boabe de grâu**
250 ml **apă**
50 g **lăptuci**
100 g **morcovi**
100 g **ardei gras crud**
50 g **ceapă crudă**
7 ml **oțet balsamic**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
60 g **brânză de iapă 40%**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Lăsați grâul să se înmoaie peste noapte în 250ml de apă. În dimineața următoare, fierbeți grâul în apă pentru aproximativ 1 oră. Spălați porumbul și scurgeți. Radeți morcovul fin, tăiați ardeiul în felii subțiri și tocați în cubulețe ceapa. Faceți o vinaigrette din oțet, ulei, ierburi aromatice și condimente. Scurgeți grâul. Tocați în cubulețe brânza. Amestecați grâul cu morcovii, ardeiul, brânza și vinaigrette. Adăugați și porumbul. Puneți niște porumb pe margine pentru decor. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
22,2 g	62,0 g	5,2	19 g	518 Kcal	2169 KJ

SALATĂ MIXTĂ

Ingrediente pentru 1 porție

salată verde
50 g **ridichie**
50 g **castravete crud**
100 g **roșii crude**
7 ml **oțet**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
 sare
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Spălați niște frunze de salată, ridichii roșii, castravete și roșii și tocați totul în bucăți potrivite. Amestecați ingredientele pentru sos, condimentați după gust și turnați peste legume.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
1,7 g	5,3 g	0,4	7,4 g	95 Kcal	397 KJ

SOSURI

■ data nașterii: id-ul probei:



SOS DE VANILIE

Ingrediente pentru 4 porții

250 ml **lapte de soia**
3 g **vanilie**
15 ml **frișcă de soia**
7 g **făină de cartof (amidon)**

Instrucțiuni

Fierbeți lapte, smântână, zahăr și o păstaie de vanilie rasă. Amestecați 1 lingură de amidon cu puțin lapte, adăugați la lichidul în fierbere și dați din nou în clocot. Răciți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
0,1 g	1,5 g	0,1	0,6 g	50 Kcal	208 KJ

MAIONEZĂ DIN TOFU

Ingrediente pentru 1 porție

115 g **tofu**
14 ml **suc de lămâie**
14 g **muștar**
14 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
sare
piper boabe

Instrucțiuni

Amestecați toate ingredientele într-un blender și la sfârșit condimentați cu sare și piper, în funcție de toleranțele individuale.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
10,0 g	1,1 g	0,1	20,5 g	234 Kcal	980 KJ

SOSURI

■ data nașterii: id-ul probei:



SOS DE MUȘTAR

Ingrediente pentru 1 porție

28 g muștar
 ceapă verde
28 ml frișcă de soia

Instrucțiuni

Amestecați smântâna, muștarul și ceapa verde sau arpagicul. Puteți folosi la fel de bine muștar nemțesc sau franțuzesc.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
2,1 g	2,0 g	0,2	6,2 g	72 Kcal	302 KJ

SOS DE ROȘII PREPARAT RAPID

Ingrediente pentru 4 porții

500 g passata de roșii
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Încălziți piureul de roșii, adăugați o lingură de ulei și condimentați după gust și ținând cont de toleranțele pe care le aveți. Acest sos se prepară rapid, are puține calorii și se potrivește foarte bine și la fripturi.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
0 g	3,2 g	0,3	2 g	36 Kcal	150 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

■ data nașterii: id-ul probei:



FRIGĂRUI GATA ÎNTR-UN MINUT

Ingrediente pentru 4 porții

500 g	pui crud
15 g	amidon de porumb
5 g	praf de copt winestone
42 ml	sos de soia
14 ml	ulei (în funcție de toleranță)
14 ml	suc de lămâie
20 g	miere

Instrucțiuni

Tăiați bucățile de piept de pui pe lungime în fâșii. Prindeți fiecare fâșie pe un băț de frigăruie, în formă de val. Amestecați praful de copt cu amidonul și tăvăliți carnea printr-ocest amestec. Puneți într-un vas plat. Amestecați sos de soia, zeamă de lămâie, ulei și miere, formați o marinată și turnați peste frigărui. Lăsați frigăruile să se pătrundă în marinată, mai întoarceți din când în când. Scoateți frigăruile din marinată și puneți pe un grătar. Încingeți grătarul în prealabil. Puneți folie de aluminiu într-o tavă și puneți tava pe grătarul din mijloc al grilului. Puneți grătarul cu frigăruile pe el deasupra tăvii. Frigeți pentru 5 minute, pe ambele părți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
28,7 g	8,0 g	0,7	8,5 g	223 Kcal 934 KJ

LEGUME CU FIDEA DE OREZ ȘI SOMON

Ingrediente pentru 1 porție

100 g	fidea de orez
200 g	broccoli
100 g	mazăre
100 g	file de somon
7 ml	ulei (în funcție de toleranță)
	condimente și ierburi aromatice (în funcție de toleranță)
	ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Puneți fidea în apă clocotită cu sare și fierbeți 3 până la 5 minute. Scurgeți fidea, clătiți-o și tăiați-o în bucățele mici. Spălați și curățați broccoli-ul și desfaceți-l în buchețele. Spălați și curățați mazărea. Opăriți legumele în apă cu sare, scoateți din apă și clătiți. Încingeți uleiul și prăjiți fileul de somon, condimentați, adăugați legumele, întorcând din când în când. Adăugați fidea. Se potrivește cu o salată proaspătă. Desert: un fruct dintre cele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
33,6 g	95 g	7,9	19,2 g	624 Kcal 2611 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

■ data nașterii: id-ul probei: ■



BROCOLI CU CARNE DE VITĂ FRIPTĂ

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi copti**
100 g **ceapă**
250 g **broccoli**
10 g **semințe de floarea soarelui**
60 g **carne de vită friptă**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Tăiați ceapa mărunt și înăbușiți-o în puțin ulei. Desfaceți broccoli-ul în buchețele, adăugați-l peste ceapă, înăbușiți un pic și adăugați apă peste, apoi fierbeți încă aprox. 10 minute. Așezați legumele și cartofii pe o farfurie, serviți cu carne de vită friptă și semințe de floarea soarelui presărate pe deasupra. Desert: un fruct dintre cele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
37,8 g	71,6 g	6,0	15,6 g	583 Kcal	2438 KJ

TOCĂNIȚĂ DE LEGUME CU SOMON

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi copti**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
100 g **ardei gras galben**
100 g **castravete crud**
100 g **file de somon**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Lăsați cartofii să fiarbă la foc mic în apă sărată, pentru aproximativ 15 minute. Tăiați ardeii în felii subțiri. Tăiați castraveții în cuburi mici. Încingeți uleiul într-o tigaie, prăjiți somonul în tigaie pentru 2 minute. , întorcându-l pe ambele părți. Adăugați ardeiul, apoi după 2 minute și castraveții și amestecați. Adăugați puțină apă (2 linguri) și mai țineți pe foc încă 10 minute. Presărați cu ierburile aromatice tolerate. Serviți cu cartofi. Desert: fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
30,9 g	65,6 g	5,5	19,2 g	558 Kcal	2335 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

■ data nașterii: id-ul probei:



PLĂCINTĂ DE CARNE

Ingrediente pentru 1 porție

100 g carne de vită tocată
50 g ceapă crudă
sare
piper boabe
oregano
80 g orez decorticat
150 g ardei gras crud

Instrucțiuni

Faceți un aluat din carne tocată, ceapă și ierburi aromatice. Condimentați după gust cu sare și piper. Întindeți carnea tocată într-o tavă unsă, plată, apăsați pentru nivelare. Coaceți pe grătarul din mijloc în cuptor, fără să încălziți înainte, la 250 °C sau prăjiți în tigaie. Fierbeți orezul în apă cu sare. Tăiați ardeii grași în cubulețe și înăbușiți fără grăsime într-o tigaie anti-aderentă—adăugați la orez și serviți cu carnea tocată.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
27,4 g	73,5 g	6,1	10,0 g	491 Kcal	2056 KJ

PIEPT DE PUI PRĂJIT CU SALATĂ VERDE

Ingrediente pentru 1 porție

100 g salată verde
100 g porumb dulce la conservă
14 ml oțet balsamic
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
150 g pui crud
14 ml ulei de măsline
sare
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Curățați, spălați și zvântați salata. Aranjați pe o farfurie împreună cu porumbul. Amestecați o lingură de oțet cu ulei și condimentați. Puneți sosul peste salată. Spălați pieptul de pui în apă rece și zvântați. Încingeți uleiul de măsline și prăjiți pieptul de pui pe ambele părți. Puneți un pic de oțet balsamic peste și sărați. Când pieptul de pui este gata, crocant și rumenit, luați din tigaie și tăiați în felii. Aranjați feliile de carne peste salată și serviți imediat.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
36,3 g	65 g	5,4	30,8 g	709 Kcal	2966 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

■ data nașterii: id-ul probei:



SOMON CU SALATĂ ICEBERG

Ingrediente pentru 1 porție

50 g **salată iceberg**
200 g **cartofi fierți**
30 ml **ulei de măsline**
7 ml **oțet balsamic**
 sare
 pipér boabe
150 g **file de somon**

Instrucțiuni

Curățați, spălați și zvântați salata. Tăiați cartofii felii. Pentru sos, amestecați o lingură de oțet balsamic, sare și pipér. Aranjați salata și cartofii pe o farfurie. Turnați sosul peste. Condimentați somonul cu sare și pipér. Încingeți restul de ulei într-o tigaie, prăjiți peștele în el pe ambele părți. Scoateți din tigaie și scurgeți de ulei. Aranjați bucățile de somon împreună cu salata și cartofii pe farfurie.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
35 g	36 g	3	47 g	716 Kcal	2995 KJ

SOMON CU CARTOFI

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi copți**
100 g **file de somon**
5 ml **suc de lămâie**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
300 g **roșii crude**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Stropiți somonul cu zeamă de lămâie, condimentați și căliți în ulei încins. Tăiați roșiile în cubulețe mici, adăugați la pește, mai fierbeți puțin și condimentați după gust. Serviți peștele cu cartofi și presărat cu ierburi aromatice. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
32,6 g	69,8 g	5,8	19,5 g	584 Kcal	2444 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

■ data nașterii: id-ul persoanei:



SOMON CU CASTRAVEȚI PRĂJIȚI

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi coptți**
100 g **file de somon**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
200 g **castravete crud**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Condimentați somonul și căliți în ulei încins. Tăiați castraveții în cubulețe, adăugați la somon și prăjiți totul pentru câteva momente – condimentați după gust și serviți cu cartofii. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
31,6 g	63,2 g	5,3	18,8 g	549 Kcal	2297 KJ

PRAZ CU CARTOFI

Ingrediente pentru 1 porție

120 g **praz crud**
200 g **morcovi cruzi**
20 ml **ulei de măsline**
 sare
 pipér boabe
125 ml **supă de legume**
 pătrunjel crud

Instrucțiuni

Îndepărtați rădăcina de la praz (3 bucăți de praz de dimensiuni medii), tăiați pe lungime în jumătate, spălați bine în apă curată și tăiați în bucăți cât degetul. Spălați morcovii (3 morcovi de dimensiune medie), curățați de coajă și tăiați pe lungime în fâșii, apoi din noi în bucăți e aproximativ 5 cm. Încingeți uleiul (3 linguri) într-o cratiță mare și căliți prazul la foc mediu. Condimentați cu sare și pipér, adăugați supa de legume și înăbușiți la foc mic pentru aprox. 10 minute, acoperit. Adăugați fâșiile de morcov și fierbeți totul pentru 15-20 de minute. Condimentați legumele cu sare și pipér și presărați cu pătrunjel.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,9 g	17,6 g	1,5	21,1 g	273 Kcal	1144 KJ

VEGETARIENE

■ data nașterii: id-ul probei: ■



CARTOFI ÎN SOS DE ROȘII CU CIUPERCI

Ingrediente pentru 1 porție

300 g **cartofi copti**
350 g **roșii conservate decojite**
250 g **ciuperci champignon**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate
50 g **brânză feta 45% grăsime**

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Prăjiți ciupercile în ulei și adăugați roșiile. Roșiile pot fi tăiate în prealabil în bucăți mai mici, dacă este nevoie. Condimentați totul. Tăiați brânza feta în cuburi, amestecați sosul înainte de servire și serviți cu cartofii. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
18,8 g	57,1 g	4,8	18 g	501 Kcal	2096 KJ

FIDEA ÎN SOS DE ROȘII CU CIUPERCI

Ingrediente pentru 1 porție

350 g **roșii conservate decojite**
250 g **ciuperci champignon**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate
70 g **brânză proaspătă de capră**
80 g **fidea din grâu fără ou**

Instrucțiuni

Fierbeți fidea în apă cu sare. Prăjiți ciupercile în ulei și adăugați roșiile. Roșiile pot fi tăiate în prealabil în bucăți mai mici, dacă este nevoie. Condimentați totul. Tăiați tofu în cuburi, amestecați sosul înainte de servire și serviți cu fidea. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
21,9 g	72,2 g	6,0	17,7 g	583 Kcal	2441 KJ



OREZ ÎN SOS DE ROȘII CU CIUPERCI

Ingrediente pentru 1 porție

80 g orez decorticat
 350 g roșii conservate decojite
 250 g ciuperci champignon
 7 ml ulei (în funcție de toleranță)
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate
 150 g tofu

Instrucțiuni

Fierbeți orezul în apă cu sare. Prăjiți ciupercile în ulei și adăugați roșiile. Roșiile pot fi tăiate în prealabil în bucăți mai mici, dacă este nevoie. Condimentați totul. Tăiați tofu în cuburi, amestecați sosul înainte de servire și serviți cu orezul. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
20,6 g	74,2 g	6,2	15,3 g	559 Kcal	2338 KJ

FIDEA DE PORUMB ÎN SOS DE ROȘII CU CIUPERCI

Ingrediente pentru 1 porție

350 g roșii conservate decojite
 250 g ciuperci champignon
 7 ml ulei (în funcție de toleranță)
 condimente și ierburi aromatice
 (în funcție de toleranță)
 ierburi aromatice tolerate
 150 g tofu
 80 g fidea de porumb fără ou

Instrucțiuni

Fierbeți fidea de porumb în apă cu sare. Prăjiți ciupercile în ulei și adăugați roșiile. Roșiile pot fi tăiate în prealabil în bucăți mai mici, dacă este nevoie. Condimentați totul. Tăiați tofu în cuburi, amestecați sosul înainte de servire și serviți cu fidea de porumb. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
18,8 g	78,6 g	6,5	16,2 g	596 Kcal	2492 KJ

VEGETARIENE

■ data nașterii: id-ul probei:



MÂNCARE CU PORUMB

Ingrediente pentru 2 porții

80 ml	lapte de soia
	sare
7 ml	ulei (în funcție de toleranță)
230 g	porumb dulce la conservă
	busuioc, tocat mărunt
	pipër boabe
7 g	substituit de ou
10 g	praf de copt winestone
30 g	făină de porumb

Instrucțiuni

Pregătiți porumbul. Păstrați de-o parte 2 linguri din el, pasați restul și adăugați lapte (în funcție de toleranțele individuale și ținând cont de principiul rotației). Adăugați înlocuitorul de ou, amidonul de porumb, praful de copt tartar și uleiul (în funcție de toleranțele individuale și ținând cont de principiul rotației) și amestecați totul până când aluatul este omogen. Adăugați busuiocul și porumbul păstrat de-o parte la aluat, condimentați cu sare și pipër și lăsați să se umfle pentru aprox. 10 minute. Formați mici bicuți cu o lingură și prăjiți în tigaie. Serviți cu o salată proaspătă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
4,7 g	84,7 g	7,1	8,3 g	485 Kcal 2028 KJ

BURGERI DE TOFU

Ingrediente pentru 2 porții

300 g	tofu
150 g	morcovi cruzi
120 g	ceapă crudă
	pătrunjel crud
30 g	alune de pădure
14 ml	ulei (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Frământați toate ingredientele, inclusiv condimentele, după gust. Aluatul ar trebui să fie omogen, să nu se fărâme. Adăugați zeama de lămâie și sare după gust. (Dacă aveți un robot de bucătărie, este simplu: mai întâi mărunțiți nucile, apoi pasați tofu împreună cu legumele, adăugați ceapa și ierburile aromatice) Folosiți-vă mâinile sau – ce e mai ușor – 2 linguri pentru a forma burgerii și puneți direct în uleiul încins. Aplatizați burgerii un pic și prăjiți pe ambele părți până se rumenesc.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
15,3 g	10,6 g	0,9	24,1 g	328 Kcal 1373 KJ

VEGETARIENE

■ data nașterii: id-ul persoanei:



TOCĂNIȚĂ DE CARTOFI ȘI SPANAC, CU SOIA

Ingrediente pentru 2 porții

100 g spanac gătit
100 g tofu
30 g ceapă
sare
30 ml ulei (în funcție de toleranță)
100 g roșii crude
150 g cartofi copti
250 ml lapte de soia
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Îndepărtați nervurile frunzelor de spanac și spălați-le bine în mai multe ape până când apa rămâne curată. Tăiați frunzele în fâșii subțiri. Tăiați ceapa și tofu în cubulețe. Înăbușiți rapid ceapa, spanacul și tofu. Condimentați cu sare și nucșoară rasă. Lăsați deoparte să se odihnească, acoperit. Curățați cartofii și tăiați-i în felii subțiri. Aranjați feliile de cartofi în evantai pe o suprafață unsă. Presărați cu sare. Puneți deasupra feliile de roșii. Acoperiți totul cu pasta de spanac și tofu și puneți laptele de soia deasupra. Coaceți în cuptorul încins la 175 °C pentru circa 30 minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,7 g	14,0 g	1,2	17,9 g	326 Kcal	1365 KJ

BURGERI DE DOVLECEI

Ingrediente pentru 1 porție

40 ml frișcă de soia
sare de mare
20 g făină din soia
100 g ceapă, tocată mărunt
14 g amidon din porumb
100 g morcovi cruzi
350 g dovlecel crud
ulei de floarea soarelui
piper boabe
40 g grăunțe de mei

Instrucțiuni

Radeți dovleceii și morcovii grosier și amestecați cu toate celelalte ingrediente. Condimentați aluatul după gust și toleranțe individuale cu ierburi aromatice. Apoi adăugați sare și piper. Lăsați aluatul să crească pentru cel puțin 30 de minute într-un vas acoperit cu capac. Încingeți ulei de floarea soarelui într-o tigaie. Puneți grămjăoare de aluat în tigaie folosind o lingură și prăjiți pe ambele părți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
16,6 g	34,2 g	2,8	13,7 g	453 Kcal	1895 KJ

DESERT

■ data nașterii: id-ul probei:



CLĂTITE DE MEI

Ingrediente pentru 4 porții

500 ml **lapte de soia**
250 g **făină de mei**
sare
40 ml **ulei (în funcție de toleranță)**

Instrucțiuni

Măcinați meiul fin. Adăugați 4 linguri de ulei și 250 ml de lapte de soia, condimentați și prăjiți clătitele în ulei încins. Puteți să adăugați 200 g de felii de mere. Le puteți servi și ca aperitiv, cu ciuperci și salată.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6,2 g	43,6 g	3,6	12,2 g	384 Kcal	1608 KJ

PRĂJITURĂ CU MĂLAI

Ingrediente pentru 2 porții

busuioc dulce
5 ml **suc de lămâie**
sare
20 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
150 g **făină de soia**
200 g **porumb uscat**

Instrucțiuni

Înmuiati porumbul în de 3 ori cantitate de apă, pentru 12 ore. Fierbeți în apă proaspătă într-o oală sub presiune, pentru aproximativ 45 de minute. Scurgeți și pasați boabele împreună cu 150 ml de lapte de soia. Amestecați cu busuioc, sare și zeamă de lămâie, după gust. Încingeți niște ulei și prăjiți câte o lingură din aluat pentru fiecare prăjiturică. Când puneți aluatul în tigaie, nivelați și prăjiți pe ambele părți până se rumenește.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
36,5 g	74,5 g	6,2	28,8 g	703 Kcal	2941 KJ

DESERT

■ data nașterii: id-ul probei:



INGHEȚATĂ PE BĂȚ

Ingrediente pentru 1 porție

suc de fructe 100%

Instrucțiuni

Pur și simplu umpleți formele de înghețată cu suc și puneți la congelator. Foarte potrivit ca gustare dulce între mesele principale.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ

CUSTARD DE CIOCOLATĂ

Ingrediente pentru 4 porții

250 ml **cremă de orz**
200 ml **lapte de ovăz**
75 g **ciocolată**
30 g **miere**
sare
vanilie
40 g **amidon din porumb**
20 ml **apă**
20 g **frunze de migdal**

Instrucțiuni

Amestecați crema de ovăz, laptele de ovăz, ciocolată amăruie, miere, sare și vanilie și aduceți ușor la punctul de fierbere în timp ce amestecați. Dizolvați amidonul de porumb în apă. Adăugați la lichidul fierbinte, luat de pe foc, apoi dați în clocot încă o dată. Puneți imediat în pahare, dați la rece. Prăjiți fulgii de migdale fără grăsime și presărați custard-ul.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
1,9 g	29,4 g	2,4	21,6 g	215 Kcal	899 KJ

PRĂJITURI

■ data nașterii: id-ul probei:



CRUASANTE CU VANILIE DIN FAINĂ DE HRIȘCĂ

Ingrediente pentru 20 porții

125 g	făină de hrișcă
50 g	migdale măcinate
5 g	vanilie
60 g	unt purificat
50 g	miere
20 ml	apă

Instrucțiuni

Amestecați făina de hrișcă, pudra de migdale și vanilia într-un bol. Adăugați unt tăiat în bucățele mici la amestecul de făină, faceți firimituri cu mâinile. Adăugați miere și apă și frământați rapid aluatul până la omogenizare. Acoperiți aluatul și lăsați să stea o oră în frigider. Încingeți cuptorul la 175°. Tapetați o formă de copt cu hârtie pergament. Formați un rulou de aluat. Tăiați o bucată și formați un cruasant în palma mâinii. Repetați acet proces până când ați folosit tot aluatul. Coaceți crușanții pentru aproximativ 8 minute în cuptor. Lăsați să se răcească puțin înainte să le mutați pe un grătar să se răcească de tot.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
0,8 g	6,0 g	0,5	4,5 g	70 Kcal 294 KJ

BISCUIȚI CU SCORȚIȘOARĂ, DIN ALUAT CU CARTOFI

Ingrediente pentru 30 porții

300 g	cartofi fierți
80 g	făină de orez
40 g	amidon de porumb
	coajă de lămâie
150 g	miere
20 g	praf de copt winestone
10 g	scorțișoară
100 g	migdale măcinate
50 ml	apă

Instrucțiuni

Amestecați făină de orez, praf ce copt, pudră de migdale și o linguriță cu vârf de scorțișoară. Radeți cartofii. Amestecați mierea cu apă într-un bol, adăugați coaja rasă de la o lămâie. Amestecați pe rând părți din amestecul cu făină și din cel cu cartofi, folosind un tel. Amestecați aluatul încă ½ minut. Acoperiți aluatul și lăsați-l să se odihnească la temperatura camerei pentru 20 minute. Încălziți cuptorul la 175°. Ungeți formele de inimioară pentru biscuiți cu unt. Umpleți-le pe fiecare pe jumătate cu aluat, neteziți aluatul și coaceți în cuptor pentru 20-25 minute. Lăsați biscuiții să se răcească pentru 10 minute înainte să îi scoateți din forme. Variantă: Formați biscuiți mici din aluat cu ajutorul a două lingurițe și coaceți-i pentru 10-15 min.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
0,4 g	8,9 g	0,7	1,8 g	56 Kcal 236 KJ

PRĂJITURI

■ data nașterii: id-ul proiectului:



BRIOȘE CU MĂR ȘI SCORȚIȘOARĂ

Ingrediente pentru 12 porții

360 g făină de alac
20 g praf de copt winestone
sare
scorțișoară
120 g unt purificat
120 g zahăr alb
200 ml lapte de soia
250 g mere

Instrucțiuni

Curățați merele și tăiați-le în cubulețe mici. Amestecați-le imediat cu o jumătate de linguriță de scorțișoară și toate celelalte ingrediente și puneți aluatul în 12 forme de briose. Coaceți briosele pentru aprox. 20 minute la 180°C.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,4 g	29,7 g	2,5	10,8 g	240 Kcal	1002 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



MĂMĂLIGĂ

Ingrediente pentru 2 porții

200 g **mălai**
700 ml **apă**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Fierbeți apa și condimentele. Adăugați mălaiul și amestecați bine. Lăsați să fiarbă la foc foarte mic pentru 30-40 de minute. Amestecați des cu o lingură de lemn. La sfârșit, adăugați ierburile aromatice. Cu mâinile ude, neteziți mămliga pe marginile farfuriei și lăsați la răcit. Tăiați în bucăți mici. Prăjiți în ulei de măsline sau în unt (după gust sau toleranțe) până devine galben-auriu. Se potrivește foarte bine cu salate, pește, carne sau roșii.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
8,8 g	75 g	6,2	1,2 g	346 Kcal	1448 KJ

JELEU DE MEI

Ingrediente pentru 2 porții

100 g **mei**
200 g **morcovi cruzi**
100 g **praz crud**
500 ml **supă de legume fără drojdie**
14 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Spălați și curățați prazul. Spălați și tocați mărunț morcovii. Tocați legumele în cubulețe sau fâșii. Încingeți ulei într-o tigaie și căliți legumele la foc mediu. Adăugați mei și supa de legume și mai fierbeți 10 minute. Opriți focul și lăsați să se înmoaie încă 15 minutes.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6,6 g	38,5 g	3,2	9,4 g	280 Kcal	1174 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



PÂINE INTEGRALĂ

Ingrediente pentru 8 porții

	semințe
24 g	praf de copt
450 ml	apă
420 g	făină de alac
10 g	sare
120 g	făină de secară
14 g	praf de levănțică

Instrucțiuni

Ungeți o tavă de copt. Frământați aluatul. Adăugați diferite semințe după gust și toleranță. Puneți aluatul imediat în tava de copt. Lăsați să se odihnească la 50° pentru 10-15 minute, apoi coaceți la 200° pentru 45 de minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,2 g	42,9 g	3,6	1,7 g	217 Kcal	908 KJ

PÂINE PRĂJITĂ

Ingrediente pentru 8 porții

16 g	praf de copt
250 ml	apă
7 g	sare
7 ml	ulei (în funcție de toleranță)
500 g	pâine din grâu alb
30 g	praf de levănțică

Instrucțiuni

Puneți făina într-un bol. Faceți o adâncitură în mijloc. Amestecați praful de copt, sarea de lămâie și un pic de apă caldă. Adăugați sare, ¼ l de apă caldă și frământați bine. Lăsați să crească pentru 10 minute. Rulați aluatul și puneți-l într-o tavă de copt unsă în prealabil. Lăsați să crească pentru 30 de minute. Încingeți cuptorul și coaceți la 220° pentru 35-40 de minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6,2 g	45,2 g	3,8	1,7 g	226 Kcal	946 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



PRĂJITURI DIN ALUAT NEDOSPIT

Ingrediente pentru 4 porții

100 ml **apă**
125 g **făină de alac**
4 g **sare**

Instrucțiuni

Amestecați făinurile, adăugați apă caldă și frământați până aveți un aluat ferm. Tăiați aluatul în 12 bucățele, acoperiți cu un prosop umed și lăsați să se odihnească. Rulați bucățelele de aluat în prăjiturele rotunde groase de 3 mm și coaceți pe ambele părți într-o tigaie încinsă. Picurați apă caldă peste ele, împăturiți o dată și serviți. Lăsați-le să stea pentru aproximativ 30 de minute, pentru a se înmuia. Sunt delicioase cu tot felul de umpluturi.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,4 g	19,8 g	1,6	0,8 g	100 Kcal	420 KJ

SOY CHAPATI

Ingrediente pentru 4 porții

500 ml **apă**
2 g **sare**
150 g **făină din grâu integral**
150 g **făină de soia**

Instrucțiuni

Frământați toate ingredientele într-un aluat fin. Adăugați apă dacă mai este nevoie, acoperiți și lăsați să se odihnească pentru 30 de minute. Faceți 8 chifle mici din aluat, rulați-le un pic, ungeți o tavă de copt și coaceți prăjiturele pe fiecare parte timp de 1 minut. Păstrați la cald.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
18,3 g	28,3 g	2,4	8,3 g	264 Kcal	1106 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



PRĂJITURĂ DE CARTOFI

Ingrediente pentru 2 porții

- 450 g **cartofi copti**
- 25 g **făină de cartof (amidon)**
- 75 g **morcovi cruzi**
- sare**
- 14 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
- condimente și ierburi aromatice (în funcție de toleranță)**

Instrucțiuni

Curățați de coajă 3 cartofi mari și pasați. Amestecați cu un morcov mare, ras și 2 linguri de făină de cartofi. Condimentați cu sare și piper după gust. Încingeți ulei într-o tigaie și adăugați 1 lingură de aluat. Întindeți alatul și prăjiți la foc mediu pe ambele părți, până se rumenesc.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
5,5 g	46,2 g	3,8	7,3 g	274 Kcal	1147 KJ

TORTILLA

Ingrediente pentru 2 porții

- 150 g **făină de porumb**
- sare**
- 125 ml **apă**
- 7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**

Instrucțiuni

Faceți un aluat din mălai, sare și apă (125-250 ml) și prăjiți mici porții din el în ulei încins. Aceasta este pâinea de zi cu zi a mexicanilor și se poate întâlni în multe combinații, cu carne, legume sau cu pește.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6,2 g	49,7 g	4,1	5,6 g	274 Kcal	1149 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



GĂLUȘTE DE MĂLAI

Ingrediente pentru 2 porții

1000 ml **apă**
300 g **mălai**
50 g **margarină obișnuită**

Instrucțiuni

Dați apa în clocot, condimentați cu sare. Adăugați mălaiul și fierbeți la foc mic pentru 30-40 de minute. Între timp, topiți margarină și rumeniți pesmetul. Când mămăliga este tare, puneți cu o lingură pe o farfurie încălzită. Presărați cu pesmet. Găluștele pot fi folosite ca garnitură la o mâncare picantă sau ca fel principal cu afine sau alte fructe.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
13,2 g	112,6 g	9,4	22,4 g	705 Kcal	2950 KJ

ALUAT PENTRU PIZZA DIN CARTOFI, CRUD

Ingrediente pentru 4 porții

1000 g **cartofi copti**
100 g **brânză de oaie 50% grăsime**
cimbru
sare
200 ml **frișcă de soia**
substituit de ou

Instrucțiuni

Curățați și radeți cartofii. Bateți înlocuitorul pentru ou (pentru 4 ouă) cu sare și cimbru într-un vas mare. Adăugați cartofii rași și brânza și mai amestecați. Preîncălziți cuptorul la 220°C Celsius. Puneți amestecul într-un vas termorezistent mare și coaceți pentru aproximativ 20 de minute. Adăugați crema pregătită la baza de pizza și mai coaceți pentru 20-25 de minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
10,8 g	37,8 g	3,2	14,4 g	326 Kcal	1366 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

data nașterii: ■ id-ul probei: ■



REȚETĂ DE BAZĂ PENTRU ALUAT

Ingrediente pentru 8 porții

300 g **făină de alac**
200 g **margarină obișnuită**
80 g **fructoză**

Instrucțiuni

Ingrediente (pentru o formă cu fundul detașabil de 26 cm în diametru) Cerneți făina pe o planșă de lucru, faceți o adâncitură în mijloc în care puneți margarină și zahăr. Frământați toate ingredientele într-un aluat omogen. Formați un dreptunghi, înfășurați în folie de plastic și puneți la rece pentru 2 ore. Încingeți cuptorul la 180°C Celsius. Rulați aluatul pe planșa de lucru presărată cu făină și continuați pregătirea în funcție de rețeta aleasă, de exemplu rulați și tăiați pentru biscuiți. Rulați într-un strat gros și puneți în forma cu fundul detașabil unsă în prealabil, formând o bază plată. Formați o mică margine cu degetele și apăsați ușor. Coaceți pe grătarul din mijloc la 165°C pentru 15-20 de minute. Sfat: Presărați fructe proaspete peste tarta coaptă și glazurați.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
4,1 g	23,8 g	2,0	21,6 g	346 Kcal	1450 KJ

ImuPro

CUPRINS

1. Introducere

1.1	ImuPro – Analiză nutrițională personalizată și sfaturi de dietă individuale	1
1.2	Ce este o alergie alimentară de tip IgG?	2
1.3	Intestinul	3
1.4	Reacții încrucișate	3

2. Sfaturi nutriționale

2.1	Faza de eliminare	5
2.2	Etapa de provocare	8
2.3	Faza de stabilizare	12
2.4	Sfaturi suplimentare ce vă pot ajuta în schimbarea dietei	13
2.5	Cuprins	14

1. INTRODUCERE



1.1 ImuPro – Analiză nutrițională personalizată și sfaturi de dietă individuale.

ImuPro este un concept ce îmbină o analiză de sânge sofisticată, precisă, pentru depistarea alergiilor alimentare IgG-mediate cu sfaturi personalizate pentru implementarea dietei, post-testare.



Proba dumneavoastră de sânge a fost analizată de un laborator specializat în scopul de a detecta prezența anticorpilor la o gamă largă de alimente. Acești anticorpi sunt detectați prin abilitatea lor de a se atașa de proteine specifice din alimentele analizate.

Odată cu rezultatele testului dumneavoastră, ați primit și o analiză nutrițională personalizată. Rezultatele testului dumneavoastră, împreună cu sfaturile personalizate vă vor ajuta să urmați o dietă de eliminare și apoi de provocare, cu scopul de a reduce procesele inflamatorii.

Notă: Timpul joacă un rol foarte important în procesul ImuPro. Corpul și intestinul dumneavoastră au nevoie de timp pentru a se vindeca. Este posibil să fiți nevoit să eliminați anumite alimente pentru mai mult de un an. Pot exista câteva alimente pe care va trebui să le evitați permanent. Prin urmare, considerați ImuPro ca fiind partenerul dumneavoastră pe termen lung și faceți un obicei din schimbarea dietei.



1.2 Ce este o alergie alimentară de tip IgG?

Aceste alergii alimentare de tip III deseori rămân nedetectate deoarece simptomele pot apărea doar la câteva ore sau chiar zile de la consumarea unui anumit aliment, făcându-le extrem de dificil de identificat.

Corpul își folosește sistemul imunitar pentru a lupta împotriva agenților invadatori. Acești agenți sunt de obicei bacterii, paraziți și viruși și sunt denumiți generic antigeni. În general, alimentele nu ne sunt dăunătoare. Totuși, o alergie alimentară întârziată de tip IgG este cauzată de organismul nostru ce tratează, într-un mod anormal, o proteină inofensivă din alimente ca fiind dăunătoare. În cazul în care corpul nostru consideră dăunător un produs alimentar produce anticorpi pentru a lupta împotriva acestor proteine. (Vezi și "Intestinul")

Natura simptomelor

exemplu

- anafilaxie
- mâncărimi
- piele roșie
- inflamarea mucoaselor

Boli inflamatorii cronice, de exemplu

- afecțiuni ale pielii din categoria dermatitelor atopice
- constipație
- boala Crohn
- diaree
- eczeme
- flatulență
- Sindromul Colonului Iritabil (IBS)
- migrene
- obezitate



Dacă aveți o alergie de tip III, sistemul dumneavoastră imunitar produce așa-numiții anticorpi specifici IgG. Acești anticorpi pot cauza **procesele inflamatorii**, cu potențial de a deveni cronice. Simptomele sunt variate. Apariția lor este întârziată cu până la trei zile după consumarea alimentului nepotrivit.

Reacție imediată, în decursul a câteva minute (eliberarea de histamină mediata de anticorpii IgE)

După câteva ore până la trei zile (eliberarea de mediatori inflamatori cauzată de legarea anticorpilor IgG)

Debutul simptomelor

Notă: O alergie de tip III nu trebuie confundată cu o alergie alimentară clasică (tipul I). Dacă aveți o alergie de tip I sistemul dumneavoastră imunitar produce așa-numiții anticorpi IgE. Acești anticorpi duc la o reacție alergică imediată. Simptomele apar în câteva secunde sau minute. ImuPro nu detectează alergiile alimentare clasice.

1.3 Intestinul

Sistemul imunitar din intestin este cel mai mare din întregul organism. Peste 80% din reacțiile imune de apărare își au originea în intestin. Acest lucru garantează o barieră aproape invincibilă pentru bacterii, viruși și alți agenți patogeni și o barieră împotriva proteinelor străine din alimente. Corpul nostru are o toleranță extraordinară la alimente, cu condiția ca acestea să fie digerate în mod corect și să treacă bariera intestinală intactă așa cum ar trebui, și anume prin celulele intestinale.

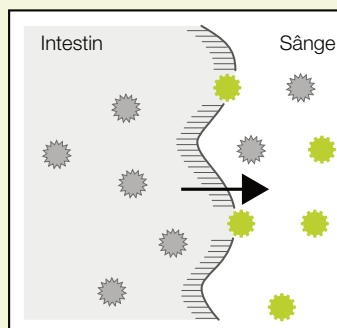
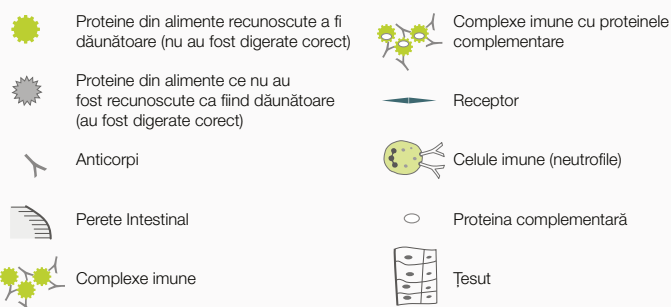
Cu toate acestea, datorită medicamentelor, infecțiilor, micozelor, stresului și a toxinelor din mediu, integritatea peretelui intestinal poate fi afectată iar și iar; în acest context, componente ale alimentelor pot să treacă printre celulele intestinale. Sistemul imunitar va iniția atunci o reacție imună împotriva acestor proteine din alimente.

1.4 Reacții încrucișate

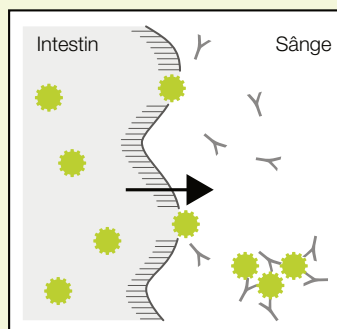
Ocazional este identificată o reacție la un aliment pe care pacientul nu l-a consumat niciodată. Asta nu înseamnă însă un rezultat fals-positiv al testului. Acest lucru se poate datora unei "reacții încrucișate", adică anticorpul pe care organismul l-a produs nu recunoaște doar antigenul pentru care a fost format inițial ci și alți antigeni ce aparțin altor alimente. Anumite molecule sau părți din moleculele ce formează alimentele pot fi identice, chiar dacă acestea nu sunt direct înrudite.

Exemplu: Tropomiozina este principalul alergen ce se găsește în acarieni. Acest alergen se găsește și în nevertebrate cum ar fi: midii, stridii, languste, calamari, creveți și homari. Dacă sunteți sensibili la tropomiozina din acarieni sau din oricare dintre aceste alimente, atunci este posibil să aveți un nivel crescut al anticorpilor IgG față de oricare din ele, chiar dacă nu ați consumat niciodată.

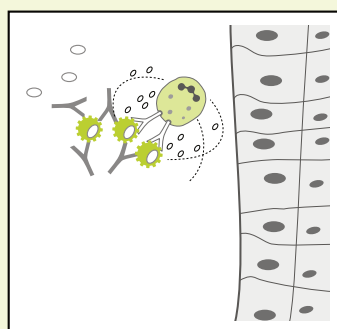
Legenda



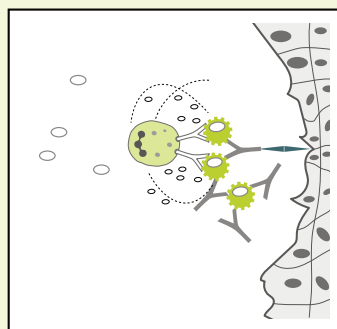
Peretele intestinal este deteriorat: componente ale alimentelor pot să treacă printre celulele intestinale.



Sistemul imunitar declanșează un răspuns imun: se formează complexe imune



Complexele imune sunt distruse: procesele inflamatorii fără lezarea țesuturilor pot conduce la simptome sistemice (ex. hipertensiune, tulburări metabolice)



Complexele imune sunt distruse: procesele inflamatorii rezultate în urma lezării țesuturilor pot conduce la simptome specifice (ex. SCl, migrene)

2. SFATURI NUTRIȚIONALE

Ghidul nutrițional personalizat include trei faze principale.



Fiecare aliment trece prin trei etape.

2 Faza de provocare

Odată ce simptomele s-au redus semnificativ, veți putea începe să reintroduceți treptat alimentele excluse în faza de eliminare. Această etapă vă va ajuta să identificați alimentele care vă cauzează probleme cu adevărat și vă va permite în final să consumați din nou alimentele care vă plac.



1 Faza de eliminare

Această etapă este formată din două părți. După cum sugerează și numele, o parte a fazei de eliminare este excluderea strictă a tuturor alimentelor la care s-a determinat un nivel crescut de anticorpi IgG. Această eliminare vă va ajuta să vă reveniți în urma problemelor de sănătate. Un alt aspect central al etapei de eliminare este rotația alimentelor pe care aveți voie să le consumați. Veți folosi rotația și mai târziu pentru a reintroduce în dietă alimentele pe care inițial nu ați avut voie să le consumați.

3 Faza de stabilizare

Felicitări, sunteți aproape de final! Ați identificat cu succes care sunt "alimentele declanșatoare" pentru dumneavoastră; de asemenea ați învățat cum să vă asigurați o dietă variată fără a declanșa noi alergii alimentare de tip III. Pentru a vă stabili organismul, trebuie să continuați să evitați „alimentele declanșatoare” încă cel puțin un an pentru a permite degradarea anticorpilor IgG. După un an puteți să începeți o altă provocare și să reintroduceți alimentele pe care ați continuat să le evitați, unul câte unul.

În paginile următoare veți găsi informații detaliate despre fiecare etapă.



2.1. Faza de eliminare

După cum am explicat deja pe scurt, faza de eliminare este formată din două etape: rotația și excluderea.

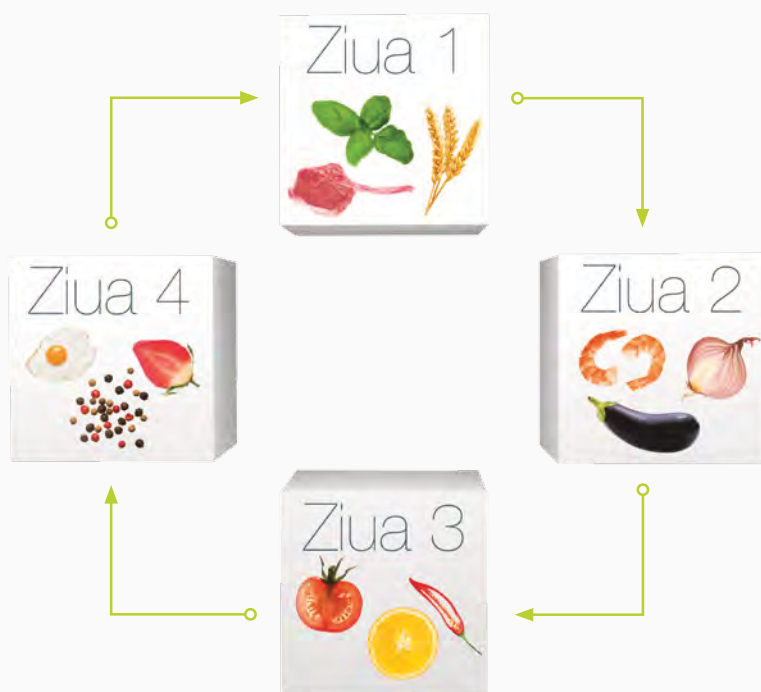
Scopul este de a vă pregăti organismul pentru următoarea etapă, cea de provocare, ajutându-l să îndepărteze inflamațiile IgG-mediate existente.

Partea 1: Rotația

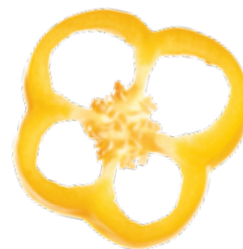
Toate alimentele pe care le puteți consuma pot fi folosite pentru a crea o dietă personalizată într-un ciclu de patru zile.

Dacă mâncați o anumită selecție de alimente în prima zi, atunci ar trebui să evitați consumarea lor în următoarele trei zile. Acest lucru va ajuta organismul să se vindece de alergiile alimentare de tip IgG, reducând în același timp posibilitatea apariției de noi alergii. Respectarea principiului rotației vă asigură și necesarul de vitamine și minerale la care vă așteptați de la o dietă variată.

Creați-vă "meniul" personalizat cu alimentele permise, conform celor patru zile de rotație. Depinde de dumneavoastră dacă vă planificați meniul pe parcurs sau pentru întreaga săptămână. Trebuie doar să îndrăzniți să încercați – veți găsi curând cea mai potrivită abordare pentru dumneavoastră.



"Lista 2 - Alimente permise și alimente de evitat"
vă indică în mod personalizat, o selecție de
alimente - fără valori ridicate de anticorpi IgG -
pe care le puteți consuma în rotație.



Sfaturi practice:

- Rotația acestor noi grupuri de alimente înseamnă că selecția de alimente consumată astăzi va trebui evitată pentru următoarele trei zile. Acest lucru vă poate oferi o dietă mai puțin variată pe parcursul unei zile însă extrem de diversificată în cursul unei săptămâni. Alimente similare pot fi consumate atât la prânz cât și la cină într-o zi, crude sau gătit.
- Folosiți Planul de Rotație pus la dispoziția dumneavoastră pentru a vă ajuta să planificați mesele în avans. Notați toate ingredientele din care sunt compuse toate gustările, băuturile și mesele dumneavoastră. Notați cum vă simțiți în fiecare zi și monitorizați-vă greutatea. Informațiile importante consemnate aici vă vor ajuta dacă întâmpinați dificultăți în schimbarea dietei.
- Dacă faceți o greșală nu vă faceți griji! Un incident izolat nu duce la un regres foarte mare. Este posibil să vă simțiți puțin mai rău câteva zile, dar continuați să evitați toate alimentele sugerate și veți reveni la normal repede.
- Beți suficientă apă. Ajută la circulația sângelui și la detoxifiere.



Notă: O metodă bună de a vă monitoriza noua dietă, pe lângă jurnalul alimentar de rotație este să vă cântăriți zilnic la aceeași oră și în aceleași condiții. O creștere în greutate de aproximativ 1 kg sau mai mult peste noapte este un indicator semnificativ al unui proces inflamator. În acest caz, probabil ați consumat fără să știți un potențial aliment declanșator.

O sugestie pentru planul dumneavoastră de rotație poate fi găsită în raportul individual pe care l-ați primit împreună cu rezultatele. Alimentele dumneavoastră permise sunt alocate pe 4 zile, astfel încât să puteți alege dintr-o varietate de alimente zilnic.



Partea 2: Eliminare

Alimentele cu valori ale anticorpilor IgG ridicate și extrem de ridicate trebuie evitate cu strictețe în această fază. Etapa de eliminare inițială durează între cinci și opt săptămâni. Puteți eventual să consultați medicul dumneavoastră, un dietetician calificat sau un nutriționist pentru a stabili durata acestei etape în cazul dumneavoastră.

Important: Nivelul anticorpilor IgG se referă la concentrația acestora în sângele dumneavoastră. Nu se poate încă stabili cu exactitate care dintre concentrațiile ridicate și foarte ridicate de anticorpi IgG detectați sunt sau nu răspunzătoare de un anumit simptom. Chiar și un nivel scăzut de IgG la un aliment poate cauza simptome severe, în timp ce un nivel crescut de IgG ar putea să nu fie responsabil pentru un simptom. Asta înseamnă că un nivel ridicat al anticorpilor IgG este la fel de important ca un nivel extrem de ridicat.

Prin evitarea cu strictețe a alimentelor pozitive IgG, procesul de inflamație ar putea fi redus sau chiar stopat. Este un proces important de pregătire pentru următoarea etapă de provocare.

Sfaturi practice:



- Citiți cu atenție toate etichetele alimentelor pentru a vă asigura că știți ce mâncați. Unele produse se pot ascunde sub diverse denumiri sau pot fi găsite în alimentele procesate. Ouăle, de exemplu, sunt folosite în foarte multe alimente procesate, cum ar fi prăjituri, bezele, înghețată sau maioneză. Ele pot fi regăsite sub denumiri ale ingredientelor ca: albumină, lizozimă, ovalbumină sau ovoglobulină. Amintiți-vă să verificați medicamentele, produsele cosmetice, produsele de uz casnic dar și mediul înconjurător.
- Încercați să alegeți alimente neprocesate atunci când este posibil. În produsele procesate se găsesc foarte mulți aditivi.
- Evitați produsele derivate din alimentele la care aveți reacție IgG. De exemplu, dacă aveți o reacție la cereale și drojdie, evitați de asemenea și berea. Dacă aveți o problemă cu strugurii, atunci evitați vinul, sucul de struguri și stafidele. Același lucru se aplică și în cazul uleiurilor.
- Evitați alimentele problemă cât mai strict posibil. Starea dumneavoastră de sănătate va depinde de respectarea principiilor în timpul fazei de eliminare.

Notă: La începutul schimbării dietei există posibilitatea să vă simțiți mai rău decât înainte. Această deteriorare a stării dumneavoastră de sănătate poate fi de fapt un semn bun. Se poate întâmpla datorită detoxifierii organismului dumneavoastră. Beți multe lichide pentru a ajuta procesul și urmați noul plan. Odată ce organismul a eliminat toate substanțele toxice vă veți simți mult mai bine. Această stare ar trebui să dureze cel mult zece zile. Dacă deteriorarea stării de sănătate este extremă sau durează mai mult de zece zile, vă rugăm să consultați un medic.



2.2 Etapa de provocare

Important: Dacă aveți o alergie clasică de tip IgE (tipul I) sau oricare altă intoleranță alimentară cunoscută, vă rugăm să nu începeți să consumați acel aliment din nou. Aceste produse trebuie excluse din etapa de provocare.

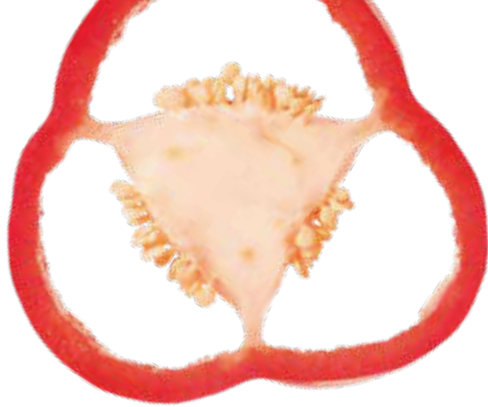
Nu toate alimentele identificate ca fiind IgG pozitive indică cauza unui anumit simptom. Faza de provocare vă ajută să identificați care sunt alimentele declanșatoare pentru dumneavoastră.

Veți începe acum dieta de provocare prin reintroducerea treptată în dietă a alimentelor eliminate anterior unul câte unul, cu o pauză de trei zile între (vedeți exemplele din pagina următoare). Începeți cu alimentele care sunt în grupa "titru ridicat" în rezultatul testului dumneavoastră (portocaliu). După ce ați terminat cu categoria portocalie, continuați cu alimentele din grupa "titru extrem de ridicat" (roșu).

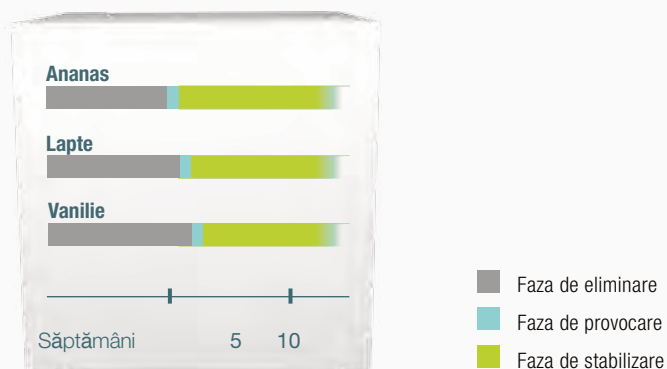
Notă: Este posibil să vă fie mai ușor să începeți etapa de provocare cu unele din alimentele dumneavoastră preferate care au fost depistate IgG pozitive. În acest fel veți putea afla destul de repede care din acestea sunt responsabile pentru revenirea simptomelor și care nu. Vă rugăm să rețineți că, în cazul în care aceste alimente duc la reapariția simptomelor trebuie să le evitați cel puțin un an. După, puteți continua cu alimentele din categoria "titru ridicat" după cum am descris mai sus.

Un aliment declanșator poate fi cauza unui anumit simptom sau poate duce la o creștere în greutate. Creșterea în greutate este cauzată de retenția de apă datorită răspunsului inflamator la alimentul consumat. Alimentul respectiv poate deveni un factor de risc asupra sănătății în viitor. De aceea recomandăm următoarele: Dacă un aliment reintrodus cauzează revenirea simptomelor sau duce la o creștere în greutate de aproximativ 1 kg sau mai mult peste noapte, atunci acesta ar trebui eliminat din dietă pentru aproximativ 1 an. Dacă alimentul nu cauzează revenirea simptomelor sau o creștere în greutate, atunci poate fi inclus din nou în dietă. (vom reveni la acest subiect atunci când vom discuta despre etapa de stabilizare).





Exemplu: Ați discutat cu medicul dumneavoastră și ați stabilit o etapă inițială de eliminare de cinci săptămâni. După cinci săptămâni ați reintrodus ca prim aliment unul din categoria portocalie, de exemplu ananasul. În prima zi consumați ananas de câteva ori pe zi pentru a vă asigura că ați ingerat o cantitate suficientă. Apoi îl evitați următoarele trei zile și observați reacțiile organismului dumneavoastră. Nu observați nici o deteriorare. Deci, puteți să includeți ananasul în dietă din nou după cum este descris în etapa de stabilizare. Apoi reintroduceți următorul aliment, de exemplu laptele. În următoarele trei zile migrena dumneavoastră revine. În consecință, laptele va trebui evitat pentru cel puțin un an.



Notă: Încercați să aveți o dietă cât mai variată în timpul etapei de provocare pentru a îi oferi organismului vostru toți nutrienții de care are nevoie. Acest lucru ajută și la prevenirea de noi alergii alimentare întârziate. O metodă bună de a vă asigura o dietă variată este să continuați rotația alimentelor după cum a fost descris în Faza de eliminare.

"Lista 2 - Alimente permise și alimente de evitat" enumeră alimentele la care s-au identificat valori crescute și foarte crescute de anticorpi IgG.



Sfaturi practice:

Tabelul din pagina următoare vă va ajuta să țineți o evidență a alimentelor reintroduse dar și a alimentelor ce ar trebui evitate pentru un an. Faceți doar câteva copii ale acestei pagini și folosiți-o ca un jurnal. Mai jos veți găsi un exemplu de utilizare a tabelului.

■ Începeți cu alimentele cu nivel ridicat de anticorpi (portocaliu).

■ Alegeți un aliment din această categorie pentru a-l include într-o masă. Asigurați-vă că veți consuma o cantitate suficientă din acest aliment și că aceasta este forma pură și nu procesată, de exemplu pentru alunele de pădure veți începe cu alimentul propriu-zis și nu cu un tort de alune. Notați acest aliment în tabel și data reintroducerii.

■ Notați-vă starea de sănătate pe parcursul următoarelor trei zile și cântăriți-vă zilnic. Nu reintroduceți încă un nou aliment.

■ Ați avut vreun simptom advers? A reapărut unul din simptomele care au dispărut în decursul etapei de eliminare? A crescut peste noapte greutatea dumneavoastră corporală? Dacă nu, atunci puteți consuma acest aliment o dată pe săptămână. Completați "Nu" în coloanele "Simptome/ creștere în greutate" și "Evitați timp de un an".

■ Dacă oricare dintre simptome a reapărut sau ați dezvoltat unele noi, atunci trebuie să evitați acest aliment cel puțin un an. Notați simptomele în coloana "Simptom/ creștere în greutate" și completați "Da" în coloanele "Simptome/ creștere în greutate" și "Evitați timp de un an". Apoi notați în coloana "Data următoarei provocări", data de peste un an din acel moment.

■ Repetați aceiași pași pentru toate celelalte alimente din această categorie cu cel puțin trei zile între reintroduceri. Apoi începeți cu alimentele cu nivel extrem de crescut al anticorpilor (roșu).

Exemplu "Jurnal de provocare"

Alimentul reintrodus	Data primei provocări	Simptom/ creștere în greutate	Evitați timp de un an	Data primei provocări
Ananas	01/09/2014	nu	nu	-
Lapte (vacă)	05/09/2014	Migrena 1.2 kg	da	09/09/2015
Vanilie	09/09/2014	nu	nu	-



Jurnal de provocare

[illegible]



2.3 Faza de stabilizare

Faza de provocare v-a ajutat să determinați care sunt alimentele declanșatoare.

În timpul etapei de stabilizare aceste alimente sunt evitate pentru cel puțin 1 an, ca anticorpii IgG să se poată descompune, iar organismul vostru să se refacă.

Alimentele care nu au determinat nici un simptom sau o creștere în greutate în timpul etapei de provocare pot fi reintroduse în dietă. Acest lucru nu înseamnă că a fost un rezultat fals-pozitiv la acest aliment. Înseamnă că acest aliment nu provoacă încă nici un simptom, dar totuși reprezintă o potențială amenințare asupra sănătății dumneavoastră. Pentru a permite organismului dumneavoastră să elimine anticorpii IgG împotriva acestor alimente recomandăm consumarea lor doar odată pe săptămână.

Notă: Dacă apar simptomele vechi sau unele noi în timpul etapei de stabilizare, unul sau mai multe din alimentele testate anterior IgG pozitiv pot fi cauza. În acest caz, repetați etapa de eliminare pentru cinci săptămâni a acestor alimente. Dacă simptomele dispar, unul din alimentele evitate este cauza. Pentru a identifica acest(e) aliment(e) repetați etapa de provocare cu acestea, după cum este descris mai sus. Dacă simptomele nu dispar, există posibilitatea să fi dezvoltat o reacție la un nou aliment sau alimentele să nu fie responsabile pentru acestea. În acest caz vă recomandăm să consultați medicul dumneavoastră.

După un an puteți să începeți o nouă dietă de provocare cu alimentele pe care încă le evitați și să le reintroduceți unul câte unul. Se poate să descoperiți că există unul sau două alimente pe care va trebui să le evitați permanent. Dacă alimentele nu provoacă o revenire a simptomelor sau o creștere în greutate după această a doua provocare, atunci pot fi incluse în dietă.

Sfaturi practice:

- Dacă faceți o greșeală nu vă îngrijorați. Un incident nu duce la un regres foarte mare. Este posibil să vă simțiți puțin mai rău câteva zile dar continuați să evitați toate alimentele dăunătoare și veți reveni la normal destul de repede.
- Încercați să nu consumați prea des un aliment care a avut un rezultat IgG pozitiv. Dacă reușiți să consumați aceste alimente doar odată pe săptămână este posibil să le tolerați din nou.
- Faceți dintr-o dietă variată un obicei pentru a vă asigura că primiți toate vitaminele și mineralele de care aveți nevoie. Prin rotația alimentelor este posibil să aveți o varietate mai mică a dietei într-o zi dar mai mare pe parcursul unei săptămâni.
- Țineți o evidență a greutății dumneavoastră, chiar dacă nu aveți probleme cu aceasta. O creștere în greutate de aproximativ 1 kg sau mai mult vă indică faptul că ați consumat un aliment netolerat cu o zi înainte.
- Dacă un nou simptom, ce ar putea fi legat de o inflamație cronică, a apărut în următoarele 12 luni și dumneavoastră urmați în continuare dieta, atunci un nou aliment declanșator ar putea fi prezent. Aceasta ar putea indica necesitatea unei noi testări ImuPro.



2.4 Sfaturi suplimentare ce vă pot ajuta în schimbarea dietei

- Puteți descoperi că o parte din alimentele preferate la micul-dejun nu mai sunt acum pe listă. Nu vă panicați! Folosiți-vă puțin imaginația și descoperiți toate celelalte alimente ce pot deveni o alternativă gustoasă. Tot ce trebuie să faceți este să găsiți patru rețete de mic dejun diferite. Oamenii publică din ce în ce mai multe rețete pe internet. De ce să nu petreceți câteva minute căutând idei?
- Băuturile alcoolice trebuie evitate inițial pentru a îi permite sistemului imunitar să se stabilizeze. Acest lucru vă va ajuta și în detoxifiere.
- Chiar dacă ați avut un rezultat negativ la cafea (dacă aceasta a fost testată), cofeina poate irita mucoasa intestinală. Aceasta crește permeabilitatea intestinului la alimente, permițând mai multor particule de alimente parțial digerate să treacă prin această barieră în sânge, declanșând mai multe reacții imunologice. Cafeaua trebuie rotită la fel ca oricare alt aliment.
- Anumite tipuri de cola/băuturi carbogazoase au ca ingredient cofeina și în plus conținutul lor ridicat de fosfat poate lega calciul, împiedicând utilizarea acestuia de către organism. Conținutul ridicat de zahăr, coloranți și aditivi face de asemenea oportună evitarea acestor băuturi.
- Smoothiurile din fructe și legume sunt alimente lichide și nu băuturi. Fibrele sunt foarte importante pentru digestie, dar o cantitate prea mare de proteină dintr-un singur fruct sau dintr-o singură legumă este consumată datorită cantității mari de produse necesare pentru pregătirea unui singur pahar de suc. Dacă doriți să consumați smoothiuri, diluați sucul cu puțină apă.
- Într-un restaurant sau cantină, sosurile pot ascunde deseori ingrediente pe care trebuie să le evitați. Carnea la grătar sau peștele cu cartofi ori orez, legumele sau salata în general nu pun probleme. Ați putea să comandați o salată fără dressing și apoi să folosiți unul adus de dumneavoastră.



2.5 Cuprins



2 Faza de provocare

Alimente evitate

- prima zi reintroducerea
- a 3-a zi observarea

Alimente permise

- Rotație

1 Faza de eliminare

Alimente ce trebuie evitate

- Eliminarea strictă de 5-8 săptămâni

Alimente permise

- Rotația de 4 zile

3 Faza de stabilizare

Alimente declanșatoare

- Evitare timp de un an

Alimente permise

- Rotație