

Martina Muster
Beispielstr. 1
33330 Musterstadt

Documentele personalizate ce însoțesc rezultatele testelor ImuPro Complet și antihistaminic

ID-ul probei: 33333

Dragă Martina Muster,

Prezenta informare este însoțită de rezultatele testului ImuPro și ale testului antihistaminic. Rezultatul include raportul laboratorului pentru analiza DAO (diaminooxidaza) și un raport ImuPro exhaustiv cu rezultatele pentru toate cele 271 de alimente din listă, recomandări nutriționale personalizate și un dosar personalizat de rețete.

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

Rezultatul personalizat al testului dumneavoastră va evidenția acele alimente pe care aveți voie să le consumați și vă va oferi îndrumare pe parcursul celor trei faze ale conceptului ImuPro. Lista conține de asemenea alimentele care sunt relevante pentru dumneavoastră în ceea ce privește conținutul lor de histamină.

Recomandările nutriționale personalizate îți arată cum funcționează ImuPro, inclusiv informații importante de context. Ți se va spune pentru ce alimente ai niveluri ridicate sau foarte ridicate de anticorpi IgG, unde pot fi întâlniți respectivii alergeni și cum îi poți înlocui din dietă. Pentru că au fost testate atât de multe alimente diferite prin intermediul testului ImuPro, vei vedea că există o varietate de alternative pe care le ai și dintre care poți alege.

Rețetele personalizate întocmite pe baza rezultatelor la teste îți vor fi sursă de inspirație pentru a încerca feluri noi de mâncare. Vei fi surprins cât de gustoasă și variată poate fi 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

Martina Muster

data nașterii: 03.03.1973 / vârsta: 49 / sex: f / id-ul probei: 33333

Test de intoleranță la histamină (HIT)

29.12.2022

Test	Unitate	Rezultat	
Diaminooxidază (DAO)	U/mL	7	

Domeniul de referință: ≥ 10

Interpretare:

Concentrația DAO este la nivel minim. Este posibilă o intoleranță la histamină.

Vă rugăm rețineți recomandările terapeutice prezentate mai jos.

RECOMANDĂRI GENERALE

Dietă de eliminare: Evitarea produselor alimentare conform listei Imupro de alimente.

Suplimentar, trebuie să evitați următoarele alimente procesate care sunt relevante pentru intoleranța la histamină: băuturi alcoolice, în special vin roșu, șampanie, bere de grâu; produse conținând cacao (ciocolată, dulciuri, biscuiți, deserturi); salam, crenvurști și alte mezeluri; produse care conțin roșii (ketchup); varză murată; vlăstari de grâu; oțet, în special oțet din vin roșu, oțet de masă; extract de drojdie; pește, în special dacă a fost depozitat pentru o perioadă sau dacă lanțul de refrigerare a fost întrerupt, peștele afumat, stătut (peștele proaspăt nu conține aproape deloc histamină)..

Nivelul de toleranță al pacienților variază și trebuie determinat individual prin testare. Același lucru este valabil și dacă pacientul ia medicamente cu potențial inhibitor al histaminei sau dacă consumă alcool.

Înlocuire: Posibilitatea de a înlocui enzima diaminooxidază (DAO) cu DAOSIN® trebuie discutată cu terapeutul sau cu medicul dvs.

Notă generală: Pe durata dietei de eliminare, asigurați-vă că alimentația dumneavoastră nu devine dezechilibrată și că suficiente cantități din nutrienții esențiali sunt consumate pentru prevenirea deficiențelor.

Martina Muster

data nașterii: 03.03.1973 / vârsta: 49 / sex: f / id-ul probei: 33333

Rezultatul individual de laborator

ImuPro Complet

	Apreciere	Număr de alimente
Anticorpi IgG specifici	■ Valori normale	230
	■ Valori ridicate	18
	■ Foarte crescute	21
Total	39 din 269 alergeni testați	

Candida albicans: Rezultatul testului este pozitiv pentru anticorpi IgG la Candida – vezi recomandările generale.

Important:

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

Laborator:

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Expeditor:

Dr. med. Ralf Mustermann

tipul de probă	ser
id-ul probei	33333
metoda de examinare	Test imunoenzimatic (ELISA)
data raportului	29.12.2022
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 unuia sau mai multor simptome clinice grave cu o anumită concentrație determinată de IgG, de aceea este absolut obligatoriu să eliminăm toate alimentele la care s-a identificat o reacție.

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.

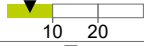


Zona **roșie**: Există nivel "foarte crescut" de anticorpi IgG.

Excluderi alimentare suplimentare

După cum se indică în comanda de laborator, următoarele alimente sau grupe de alimente sunt excluse din planul alimentar:

- Alimente relevante pentru histamină (HI), pe baza rezultatului testului de intoleranță la histamină.
- Alimente care conțin lactoză (LA). Informații suplimentare în capitolul "Recomandări generale".
- Fructe cu coajă lemnoasă, nuci (FC)

În lista 1, aceste alimente sunt indicate prin mențiuni corespunzătoare în coloana "Excluderi suplimentare".


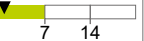

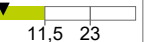

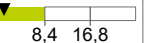

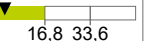

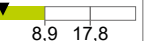

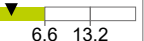
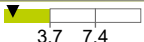
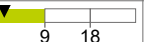
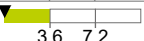
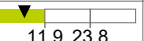
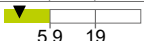
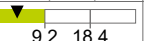
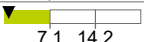
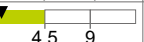
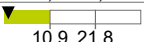
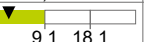
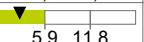
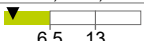
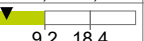
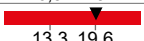
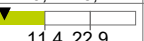
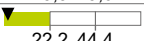
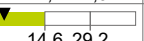
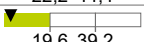
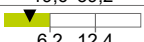
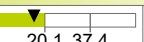
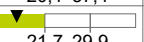
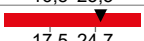
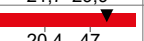
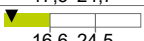
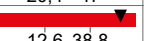
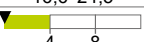
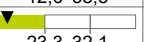
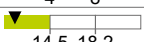
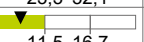

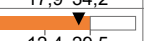
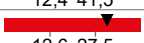
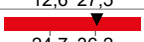
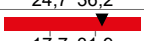
	$\mu\text{g/ml}$ IgG	Aprecieri	Excluderi suplimentare
Aliment 1	5		HI, LA, FC
Aliment 2	7		HI, LA, FC
Aliment 3	77		HI, LA, FC

Aceste criterii suplimentare de excludere pot afecta, de asemenea, alimentele pentru care nu s-a constatat că aveți anticorpi IgG crescuți.

Pentru a vă facilita schimbarea dietei, aceste alimente nu sunt incluse în rețete și în planul de rotație. În lista 2 (Alimente permise și alimente de evitat) veți găsi aceste alimente în categoria "Alimente care au fost excluse suplimentar din planul tău de dietă". Toate alimentele cu anticorpi IgG crescuți sau foarte crescuți sunt enumerate în clasa de reacție corespunzătoare.

Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Complet

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
Cereale (cu gluten)				Carne			
Alac/Spelta	141,5			Capră	< 2,5		
Gluten	112,1			Căprioară	< 2,5		
Grâu	132,4			Cerb/Ciută	< 2,5		
Kamut	147,7			Curcan	< 2,5		
Orz*	3,5			Gâscă	< 2,5		
Secară	68,8			Iepure	< 2,5		
Alternative la cereale și produse cu amidon				Iepure de câmp			
Amarant	< 2,5			Miel	< 2,5		
Arorut	< 2,5			Mistreț	6,5		
Carob (roșcove)	< 2,5			Porc	3,5		
Cartof dulce	< 2,5			Prepeliță	< 2,5		
Cassava	< 2,5			Pui	< 2,5		
Castane dulci	< 2,5			Rață	2,6		
Fonio-cereală africană	< 2,5			Struț	< 2,5		
Hrișcă	19,9			Vită	< 2,5		
Lupin	< 2,5		HI	Vițel	< 2,5		
Mei	2,6			Produse lactate			
Orez	3,4			Brânză cu cheag	15,2		HI, LA
Ovăz	20,4			Halloumi	8,2		LA
Porumb dulce	28,9			Kefir	72,6		LA
Quinoa	2,5			Lapte (nefiert)	77,6		LA
Tapioca	< 2,5			Lapte de cămilă	3,9		LA
Teff-cereală etiopiană	3,2			Lapte de iapă	5,3		LA
Trufă albă	< 2,5			Lapte fiert	89,2		LA
Ouă				Lapte, brânză (capră)			
Albuș de ou	160,1			Lapte, brânză (oaie)	25,1		LA
Gălbenuș de ou	38,1			Prod. lactate ferment.	75,6		HI, LA
Ou de găscă	37,9			Ricotta	75,6		LA
Ou de prepeliță	38,8						

* Acest tip de cereală conține în mod normal gluten. Deoarece valoarea IgG măsurată pentru gluten este crescută (depășește limita valorii analitice de referință), cereala este exclusă de pe lista alimentelor permise. Aceasta poate fi consumată doar sub formă de produse certificate "fără gluten". Din motive tehnice, anticorpii IgG împotriva glutenului și a altor antigeni specifici cerealelor trebuie măsurați separat.

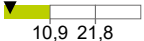
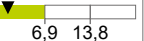
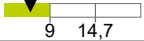
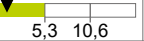
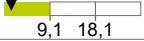
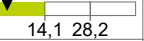
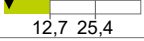
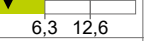
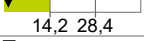
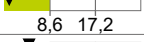
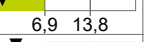
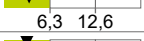
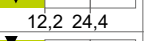
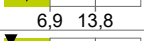
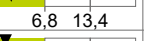
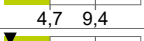
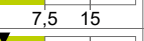
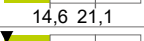
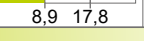
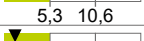
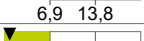
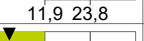
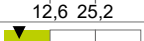
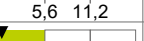
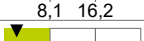
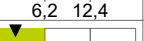
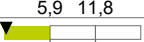
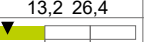
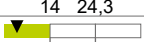
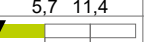
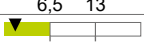
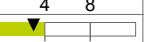
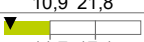
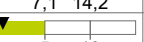
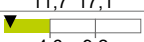
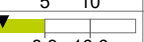
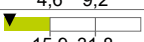
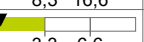
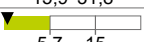
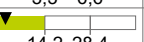
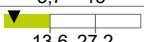
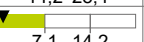
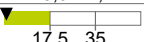
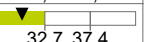
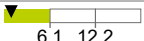
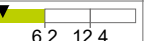
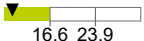
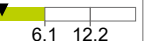
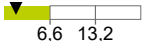

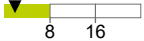
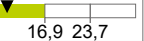
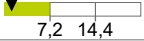
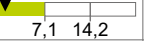
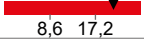
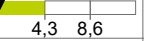
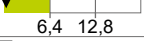
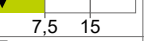
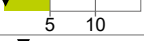
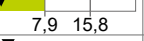
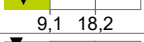
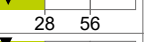
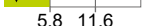
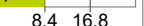


Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Complet

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
Fructe				Fructe			
Afine	< 2,5			Rodie	< 2,5		
Agrişe	< 2,5			Rubarbă	< 2,5		
Ananas	3,0		HI	Smochine	4,3		
Avocado	< 2,5		HI	Struguri	< 2,5		
Banane	< 2,5		HI	Zmeură	9,7		HI
Cactus (fruct)	< 2,5			Semințe și nuci			
Caise	< 2,5			Alune	18,0		HI, FC
Căpșune	< 2,5		HI	Arahide	28,3		HI, FC
Cătină	< 2,5			Boabe de cacao	< 2,5		HI
Cireșe-Vișine	29,1			Caju	7,4		FC
Coacăze	< 2,5			Fistic	4,1		FC
Corcodușe	< 2,5			Migdale	21,3		FC
Curmale	< 2,5			Nucă de cocos	8,3		
Grapefruit	< 2,5		HI	Nuci	< 2,5		HI, FC
Guave	< 2,5			Nuci de Brazilia	< 2,5		FC
Gutui	< 2,5			Nuci de Macadamia	15,9		FC
Kiwi	4,5		HI	Semințe de dovleac	15,3		
Lămâie	< 2,5		HI	Semințe de fl.-soarelui	11,8		
Lime	2,6		HI	Semințe de in	7,0		
Litchi	< 2,5			Semințe de mac	5,5		
Mandarine	5,8		HI	Semințe de pin	2,5		
Mango	< 2,5			Susan	< 2,5		HI
Mere	3,3			Salate			
Merișoare de munte	7,0			Andive	< 2,5		
Merișor	< 2,5			Cicoare	< 2,5		
Mure	< 2,5			Păpădie	< 2,5		
Nectarine	< 2,5			Radicchio	< 2,5		
Papaya	< 2,5		HI	Rucola	< 2,5		
Pepene galben	3,6			Salată fetică	< 2,5		
Pepene roșu	< 2,5			Salată Iceberg	< 2,5		
Pere	< 2,5			Salată lollo rosso	< 2,5		
Piersici	< 2,5			Salată romană	< 2,5		
Portocale	4,1		HI	Salată verde	< 2,5		
Prune	< 2,5						

Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Complet

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
Legume				Legume			
Anghinare	< 2,5			Sparanghel	< 2,5		
Ardei	5,1			Țelină (frunze)	< 2,5		
Ardei iute Cayenne	< 2,5			Țelină rădăcină	< 2,5		
Ardei iute Habanero	< 2,5			Varză albă	< 2,5		
Ardei iute Jalapeno	< 2,5			Varză chinezească	2,8		
Bame	< 2,5			Varză creață	< 2,5		
Brocoli	3,3			Varză de Bruxelles	4,4		
Cartof	3,3			Varză roșie	< 2,5		
Castravete	< 2,5			Varză Savoy	< 2,5		
Ceapă	< 2,5			Vinete	< 2,5		HI
Conopidă	< 2,5			Condimente și ierburi			
Dovleac	< 2,5			Anason	6,8		
Dovlecel	< 2,5			Arpagic	< 2,5		
Fasole boabe mari	2,5			Asmățui	< 2,5		
Fasole Mung	< 2,5			Boabe de ienupăr	4,6		
Fasole verde	< 2,5			Busuioc	< 2,5		
Fenicul	< 2,5			Capere	< 2,5		
Gulie	2,5			Cardamon	5,3		
Linte	< 2,5			Chimen	< 2,5		
Măslina	< 2,5			Chimion	< 2,5		
Mazăre verde	< 2,5			Cimbrișor	< 2,5		
Molokhia	< 2,5			Cimbru de grădină	< 2,5		
Morcovi	2,8			Coriandru	< 2,5		
Muguri de bambus	< 2,5			Creson	16,2		
Nap suedez	< 2,5			Cuișoare	< 2,5		
Năut	2,8			Foi de dafin	< 2,5		
Păstârnac	< 2,5			Ghimbir	23,5		
Praz	< 2,5			Hrean	2,8		
Ridichi roșii și albe	< 2,5			Ienibahar	< 2,5		
Roșie	27,4		HI	Lavandă	< 2,5		
Sfeclă	< 2,5			Leurda	< 2,5		
Sfeclă mangold	< 2,5			Leuștean	< 2,5		
Soia	3,7			Lucernă	5,3		
Spanac	< 2,5		HI	Măghiran	< 2,5		


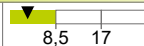
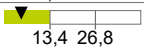
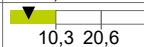
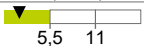
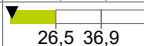
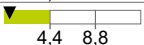
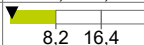
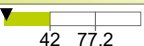
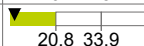
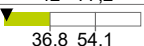
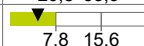
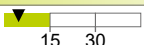
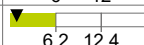
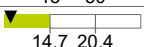
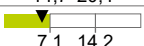
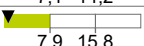
Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Complet

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
Condimente și ierburi				Pește și fructe de mare			
Mărar	< 2,5			Midii	< 2,5		HI
Nucșoară	< 2,5		FC	Pangasius	17,3		
Oregano	< 2,5			Păstrăv	4,3		
Paprika	3,7			Pește pescar	8,3		
Pătrunjel	3,1			Pește spadă	< 2,5		
Piper alb	< 2,5			Pollock	11,8		
Piper negru	5,8			Rac	< 2,5		HI
Roiuță	< 2,5			Rechin	< 2,5		
Rozmarin	< 2,5			Red Snapper	10,2		
Salvie	< 2,5			Sardine	8,4		HI
Scorțișoară	< 2,5			Scoici	< 2,5		HI
Semințe de muștar	< 2,5			Somon	3,0		
Șofran	< 2,5			Stridii	< 2,5		HI
Usturoi	7,5			Țipar	3,2		
Vanilie	< 2,5			Ton	4,4		HI
Pește și fructe de mare				Ceai, cafea și vin			
Anghilă	25,5			Cafea	6,6		HI
Biban de mare	17,5			Ceai negru	< 2,5		
Biban oceanic	7,1			Ceai verde	< 2,5		
Calamar	< 2,5		HI	Măceșe	< 2,5		
Calcan	9,9			Mentă	< 2,5		
Cambulă	< 2,5			Mușețel	2,7		
Caracatiță	< 2,5		HI	Rooibus	2,8		
Cod	6,8			Tanin	< 2,5		HI
Crap	7,3			Urzici	4,8		HI
Creveți	< 2,5		HI	Drojdie			
Doradă	5,7			Drojdie din bere, pâine	12,3		HI
Eglefin	12,8			Ciuperci			
Halibut	3,2			Ciuperci Champignon	< 2,5		
Hamsie	6,2		HI	Gălbiori	< 2,5		
Hering	5,2			Hribi	< 2,5		
Homar	< 2,5		HI	Mânățarci	< 2,5		HI
Macrou	9,1		HI	Pleurotus	15,7		
Merluciu	9,8			Shiitake	< 2,5		

Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

ImuPro Complet

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
Specialități				Aditivi alimentari			
Aloe vera	8,0			Acid benzoic (E211)	3,2		HI
Aspergillus niger	4,8			Acid sorbic (E200)	4,1		HI
Coajă de lămâie conf.	< 2,5			Agar (E406)	< 2,5		
Frunze de viță de vie	< 2,5			Caragenan (E407)	< 2,5		HI
Alge				Curcumină			
Alge roșii (Nori)	< 2,5			Făină de guar (E412)	< 2,5		
Spirulină	< 2,5			Gumă de xantan	4,7		
Îndulcitori				Pectină (E440)			
Miere (amestec)	4,6			Tragacant (E413)	< 2,5		
Nectar de agave	< 2,5						
Sirup de arțar	5,8						
Zahăr de trestie	< 2,5						

Lista 2 - Alimente permise și alimente de evitat

Permise într-o rotație de 4 zile					
Afine	Cassava	Fasole verde	Mentă	Piper negru	Sfeclă mangold
Agar (E406)	Castane dulci	Fenicul	Mere	Pollock	Shiitake
Agrișe	Castravete	Foi de dafin	Merișor	Porc	Sirop de arțar
Alge roșii (Nori)	Cătină	Fonio-cereală africană	Miel	Praz	Smochine
Amarant	Ceai negru	Frunze de viță de vie	Miere (amestec)	Prepelită	Șofran
Anason	Ceai verde	Gălbiori	Mistreț	Prune	Soia
Andive	Ceapă	Gâscă	Molokhia	Pui	Somon
Anghinare	Cerb/Ciută	Guave	Morcovi	Quinoa	Sparanghel
Ardei	Chimen	Gulie	Muguri de bambus	Radicchio	Spirulină
Ardei iute Cayenne	Chimion	Gumă de xantan	Mure	Rață	Struguri
Ardei iute Habanero	Cicoare	Gutui	Mușețel	Rechin	Struț
Ardei iute Jalapeno	Cimbrisor	Halibut	Nap suedez	Ridichi roșii și albe	Tapioca
Arorut	Cimbru de grădină	Hering	Năut	Rodie	Teff-cereală etiopiană
Arpagic	Ciuperci Champignon	Hrean	Nectar de agave	Roiniță	Țelină (frunze)
Asmățui	Coacăze	Hribi	Nectarine	Rooibus	Țelină rădăcină
Aspergillus niger	Coajă de lămâie conf.	Ienibahar	Oregano	Rozmarin	Țipar
Bame	Cod	Iepure	Orez	Rubarbă	Tragacant (E413)
Biban oceanic	Conopidă	Iepure de câmp	Pangasius	Rucola	Trufă albă
Boabe de ienupăr	Corcodușe	Lavandă	Păpădie	Salată fetică	Usturoi
Brocoli	Coriandru	Leurda	Paprika	Salată Iceberg	Vanilie
Busuioc	Crap	Leuștean	Păstârnac	Salată lollo rosso	Varză albă
Cactus (fruct)	Creson	Linte	Păstrăv	Salată romană	Varză chinezească
Caise	Cuișoare	Litchi	Pătrunjel	Salată verde	Varză creață
Cambulă	Curcan	Lucernă	Pectină (E440)	Salvie	Varză de Bruxelles
Capere	Curcumină	Măceșe	Pepene galben	Scorțișoară	Varză roșie
Capră	Curmale	Măghiran	Pepene roșu	Semințe de fl.-soarelui	Varză Savoy
Căprioară	Dovleac	Mango	Pere	Semințe de in	Vită
Cardamon	Dovlecel	Mărar	Pește pescar	Semințe de mac	Vițel
Carob (roșcove)	Făină de guar (E412)	Măslina	Pește spadă	Semințe de muștar	Zahăr de trestie
Cartof	Fasole boabe mari	Mazăre verde	Piersici	Semințe de pin	
Cartof dulce	Fasole Mung	Mei	Piper alb	Sfeclă	
Alimente cu gradul de reacție 1 : de evitat cel puțin 5 săptămâni					
Aloe vera	Calcan	Egletin	Macrou	Migdale	Ovăz
Arahide	Doradă	Ghimbir	Merișoare de munte	Nucă de cocos	Red Snapper
Biban de mare	Drojdie din bere, pâine	Lapte, brânză (oaie)	Merluciu	Nuci de Macadamia	Semințe de dovleac
Alimente cu gradul de reacție 2 : de evitat cel puțin 5 săptămâni					
Alac/Spelta	Gălbenuș de ou	Kamut	Orz	Porumb dulce	Secară
Albuș de ou	Gluten	Kefir	Ou de găscă	Prod. lactate ferment.	
Anghilă	Grâu	Lapte (nefiert)	Ou de prepeliță	Ricotta	
Cireșe-Vișine	Hrișcă	Lapte fiert	Pleurotus	Roșie	
Alimente care au fost excluse suplimentar din planul tău de dietă					
Acid benzoic (E211)	Cafea	Grapefruit	Lapte, brânză (capră)	Nucșoară	Susan
Acid sorbic (E200)	Cajou	Halloumi	Lime	Papaya	Tanin
Alune	Calamar	Hamsie	Lupin	Portocale	Ton
Ananas	Căpșune	Homar	Mănătărci	Rac	Urzici
Avocado	Caracatiță	Kiwi	Mandarine	Sardine	Vinete
Banane	Caragenan (E407)	Lămâie	Midii	Scoici	Zmeură
Boabe de cacao	Creveți	Lapte de cămilă	Nuci	Spanac	
Brânză cu cheag	Fistic	Lapte de iapă	Nuci de Brazilia	Stridii	

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				
	Amarant	Arorut	Carob (roșcove)	Cartof dulce
	Cassava	Castane dulci	Fonio-cereală africană	Mei
	Orez	Quinoa	Tapioca	Teff-cereală etiopiană
	Trufă albă			
Carne				
	Capră	Căprioară	Cerb/Ciută	Curcan
	Gâscă	Iepure	Iepure de câmp	Miel
	Mistreț	Porc	Prepeliță	Pui
	Rață	Struț	Vită	Vițel
Fructe				
	Afine	Agrise	Cactus (fruct)	Caise
	Cătină	Coacăze	Corcodușe	Curmale
	Guave	Gutui	Litchi	Mango
	Mere	Merișor	Mure	Nectarine
	Pepene galben	Pepene roșu	Pere	Piersici
	Prune	Rodie	Rubarbă	Smochine
	Struguri			
Semințe și nuci				
	Semințe de fl.-soarelui	Semințe de in	Semințe de mac	Semințe de pin
Salate				
	Andive	Cicoare	Păpădie	Radicchio
	Rucola	Salată fetică	Salată Iceberg	Salată lollo rosso
	Salată romană	Salată verde		
Legume				
	Anghinare	Ardei	Ardei iute Cayenne	Ardei iute Habanero
	Ardei iute Jalapeno	Bame	Brocoli	Cartof
	Castravete	Ceapă	Conopidă	Dovleac
	Dovlecel	Fasole boabe mari	Fasole Mung	Fasole verde
	Fenicul	Gulie	Linte	Măsline
	Mazăre verde	Molokhia	Morcovi	Muguri de bambus
	Nap suedez	Năut	Păstârnac	Praz
	Ridichi roșii și albe	Sfeclă	Sfeclă mangold	Soia
	Sparanghel	Țelină (frunze)	Țelină rădăcină	Varză albă
	Varză chinezească	Varză creață	Varză de Bruxelles	Varză roșie
	Varză Savoy			

Lista 3 - Schema de rotație

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4
Condimente și ierburi				
	Anason	Arpagic	Asmățui	Boabe de ienupăr
	Busuioc	Capere	Cardamon	Chimen
	Chimion	Cimbrisor	Cimbru de grădină	Coriandru
	Creson	Cuișoare	Foi de dafin	Hrean
	Ienibahar	Lavandă	Leurda	Leuștean
	Lucernă	Măghiran	Mărar	Oregano
	Paprika	Pătrunjel	Piper alb	Piper negru
	Roiniță	Rozmarin	Salvie	Scorțișoară
	Semințe de muștar	Șofran	Usturoi	Vanilie
Pește și fructe de mare				
	Biban oceanic	Cambulă	Cod	Crap
	Halibut	Hering	Pangasius	Păstrăv
	Pește pescar	Pește spadă	Pollock	Rechin
	Somon	Țipar		
Ceai, cafea și vin				
	Ceai negru	Ceai verde	Măceșe	Mentă
	Mușetel	Rooibus		
Ciuperci				
	Ciuperci Champignon	Gălbiori	Hribi	Shiitake
Alge				
	Alge roșii (Nori)	Spirulină		
Îndulcitori				
	Miere (amestec)	Nectar de agave	Sirop de arțar	Zahăr de trestie

Recomandări generale

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

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

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

Diagnosticarea florei intestinale: Alergiile alimentare IgG-mediate sunt în mod normal declanșate sau agravate de 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.

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

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

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

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

Intoleranța la lactoză: Conform formularului de comandă pentru laborator, alimentele care conțin lactoză trebuie excluse din dieta dumneavoastră. Lactoza (zahărul din lapte) se găsește în lapte și în produsele lactate (vacă, oaie, capră, iapă, cămilă) și este adesea utilizată în producția de alimente prelucrate industrial; printre exemple se numără alimentele de tip fast-food, mâncărurile gata preparate, pâinea și produsele de patiserie, mezelurile, conservele, produsele tartinabile și produsele de cofetărie.

Intoleranța la lactoză este o deficiență enzimatică și trebuie luată în considerare independent de valorile ImuPro pentru produsele lactate, deoarece acestea se referă exclusiv la anticorpii IgG dezvoltați la componentele proteice ale laptelui. Dacă testul ImuPro arată reacții IgG la anumite produse lactate, acestea trebuie evitate cu orice preț.

Pe de altă parte, produsele lactate care nu au o reacție pozitivă la testul ImuPro pot fi consumate în continuare sub formă de produse fără lactoză. Cu condiția ca în fiecare caz să fie alese variantele fără lactoză, aceste produse sunt, prin urmare, enumerate în planul de rotație, precum și în lista ingredientelor rețetelor anexate.

Candida albicans: Nivelurile ridicate de anticorpi IgG împotriva Candida albicans pot indica o infecție cu Candida, prezentă sau trecută (candidoză).

Prin urmare, vă rugăm să discutați cu terapeutul dumneavoastră dacă este recomandabil să vă faceți un diagnostic mai amănunțit pentru Candida. În cazul în care testele suplimentare confirmă o candidoză acută, ar trebui luate în considerare măsuri de reducere a colonizării cu Candida, în urma consultării cu terapeutul dumneavoastră.

Martina Muster

data nașterii: 03.03.1973 / vârstă: 49 / sex: f / id-ul probei: 33333



Recomandări generale

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 preară 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.

Martina Muster

data nașterii: 03.03.1973 / vârstă: 49 / sex: f / id-ul probei: 33333



Iată rețetele pentru rezultatele dumneavoastră

Dragă Martina Muster,

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. Deasemenea 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:

Tăieței 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

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CHIFLE DIN FĂINĂ DE OREZ

Ingrediente pentru 4 porții

120 g	făină de orez
80 g	făină din soia
7 g	sare
7 g	coriandru
10 g	cimbru, mărunțit
7 g	praf de copt winestone
200 ml	apă minerală (carbonată)
7 ml	ulei (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Frământați totul foarte bine. Formați chiflele și coaceți la 180° pentru 15 minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
9,4 g	24,1 g	2,0	6,0 g	189 Kcal	791 KJ

PASTĂ DE AMARANTH

Ingrediente pentru 2 porții

350 ml	apă
160 g	amarant

Instrucțiuni

Adăugați amarantul la apa clocotită și lăsați să fiarbă la foc mic pentru 25 de minute, până se înmoaie.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
1,2 g	46,4 g	3,9	7,0 g	280 Kcal	1172 KJ

MIC DEJUN

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



VAFE DIN MEI ȘI QUINOA

Ingrediente pentru 4 porții

200 g quinoa
400 g mei
apă
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
sare

Instrucțiuni

Amestecați quinoa fiartă cu meiul măcinat și apă până devine un aluat curgător. Adăugați un pic de sare și o lingură de ulei. Coaceți în forma de vafe la foc iute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
16,5 g	94,4 g	7,9	8,6 g	553 Kcal 2313 KJ

VAFE DIN MEI ȘI AMARANTH

Ingrediente pentru 6 porții

200 g amarant
400 g mei
sare
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
apă carbogazoasă

Instrucțiuni

Amestecați amaranth-ul fiert cu meiul măcinat și apă până devine un aluat curgător. Adăugați un pic de sare și o lingură de ulei. Coaceți în forma de vafe la foc iute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
7,2 g	59,3 g	4,9	6,8 g	360 Kcal 1508 KJ

MIC DEJUN

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



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

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

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



MUESLI CU MORCOV PENTRU MICUL DEJUN

Ingrediente pentru 1 porție

100 g **morcovi cruzi**
100 ml **suc de mere conservat**
45 g **curmale uscate**
20 g **semințe de floarea soarelui**
15 g **mei**

Instrucțiuni

Curățați și radeți morcovii. Adăugați sucul de mere. Tăiați curmalele și amestecați cu semințe de floarea soarelui și cu fulgii de mei. Puteți de asemenea adăuga alte fructe sau îndulci cu miere.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
8,0 g	60,1 g	5,0	10,9 g	370 Kcal 1546 KJ

TERCI DE OREZ

Ingrediente pentru 2 porții

200 g **orez bio**
400 ml **apă**

Instrucțiuni

Adăugați orezul în apă clocotită și lăsați la umflat la foc mic pentru aproximativ 30 de minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
7 g	78 g	6,5	0,8 g	248 Kcal 1038 KJ

TERCI DE MEI

Ingrediente pentru 2 porții

250 ml **apă**
100 g **mei**

Instrucțiuni

Adăugați meiul în apă clocotită și lăsați la înmuiat la foc mic pentru 15 minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
5 g	30 g	2,5	2 g	175 Kcal 732 KJ

MIC DEJUN

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



TERCI DE QUINOA

Ingrediente pentru 2 porții

200 ml apă
100 g quinoa

Instrucțiuni

Înmuiați quinoa în apă rece și aduceți la fierbere. Lăsați la înmuiat pentru încă 20 de minute la foc mic.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6,6 g	34,5 g	2,9	2,9 g	187 Kcal	782 KJ

FLORICELE DE AMARANTH

Ingrediente pentru 1 porție

20 g amarant

Instrucțiuni

Puneți 3 linguri de semințe de amarant într-un vas încins în prealabil (fără ulei) și acoperiți. vasul nu ar trebui să fie prea încins, pentru că semințele de amarant sunt foarte mici și se pot arde ușor. Semințele ar trebui să fie aproape albe la sfârșitul procesului de coacere. Amaranthul se poate folosi la muesli în această formă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
0,3 g	11,6 g	1,0	1,8 g	70 Kcal	293 KJ

MIC DEJUN

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



PÂINE DE OREZ

Ingrediente pentru 9 porții

900 ml apă
7 g natron (carbonat de sodiu cristalizat)
sare
750 g făină de orez
30 g praf de copt winestone

Instrucțiuni

Amestecați toate ingredientele. Aluatul ar trebui să fie moale. Încingeți cuptorul la 220° Celsius. Puneți aluatul în 2 forme mici de chec și coaceți pentru 15 minute. Reduceți flacăra la 180 °Celsius și mai coaceți pentru 50 de minute. Păstrați pâinea la frigider – se alterează rapid. Congelați una dintre ele.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
5,6 g	65,2 g	5,4	0,6 g	288 Kcal 1206 KJ

PÂINICI CU QUINOA

Ingrediente pentru 6 porții

250 g făină de quinoa
sare
16 g praf de copt winestone
14 ml ulei (în funcție de toleranță)
400 ml apă carbogazoasă
unt purificat

Instrucțiuni

Preparare: Încingeți cuptorul la 200°. Ingeți o formă de briose cu unt. Într-un bol, amestecați bine făina de quinoa, sarea și praful de copt. Adăugați apă și ulei și frământați până la omogenizare. Umpleți formele 2/3 cu aluat și coaceți pentru 25 de minute. Lăsați pâinicile să se răcească pentru 15 minute, apoi scoateți-le din forme.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
0 g	28,7 g	2,4	4,8 g	177 Kcal 740 KJ

CREME PENTRU PÂINE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CREAMĂ DE CAROB

Ingrediente pentru 1 porție

100 g margarină obișnuită
30 g carob
30 g fructoză

Instrucțiuni

Amestecați toate ingredientele. Crema merge foarte bine întinsă pe pâine sau ca umplutură pentru prăjituri. .

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
0,1 g	0,4 g	0,0	82,5 g	864 Kcal 3617 KJ

PASTĂ DE MĂSLINE (TAPENADE)

Ingrediente pentru 4 porții

350 g măsline negre
20 g usturoi proaspăt
20 g pătrunjel crud
20 ml ulei de măsline
10 g capere
piper boabe
sare

Instrucțiuni

Tocați măslinele și caperele mărunt. Spălați pătrunjelul, separați frunzele de codițe și tocați mărunt. Amestecați totul cu ulei. Curățați și zdrobiți usturoiul. Condimentați cu piper cayenne, sare și piper.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
1,5 g	2,8 g	0,2	17,1 g	171 Kcal 716 KJ

BĂUTURI

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



BĂUTURĂ VITAL

Ingrediente pentru 2 porții

50 g **mango**
scorțișoară
14 g **miere**
citronella
250 ml **băutură din orez (lapte de orez)**

Instrucțiuni

Pregătire: Puneți lapte, suc de mango și lapte de cocos într-un pahar. Adăugați praf de scorțișoară și amestecați bine. Îndulciți cu miere sau cu zahăr. Decor: Umpleți paharele și decorați cu coajă de lămâie.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
0,2 g	8,7 g	0,7	0,1 g	35 Kcal 148 KJ

SHAKE DE PIERSICI

Ingrediente pentru 4 porții

600 g **piersică**
scorțișoară
500 ml **băutură din orez (lapte de orez)**

Instrucțiuni

Curățați de coajă piersicile proaspete (sau lăsați-le pe cele din conservă să se scurgă), și puneți într-un shaker cu scorțișoară, lapte (sau lapte de soia), și zahăr. Amestecați. Umpleți paharele și decorați cu felii de piersică. Este gata pentru servit.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
0,8 g	15 g	1,2	0,2 g	62 Kcal 257 KJ

BĂUTURI

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



BĂUTURĂ CU MANGO

Ingrediente pentru 2 porții

150 g mango
250 g iaurt din soia

Instrucțiuni

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

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

SUPE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SUPĂ DE VITĂ

Ingrediente pentru 2 porții

300 g picior 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

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

SUPE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SUPĂ DE CONOPIDĂ

Ingrediente pentru 4 porții

1000 g **conopidă crudă**
60 g **făină de mei**
margarină obișnuită
sare

Instrucțiuni

Curățați și tăiați conopida în buchețele. Opăriți conopida într-un pic de apă, să fie încă tare. Completați cu apă până la 1 l. Înăbușiți făina de mei în margarină. Adăugați supa de legume, aduceți iar la punctul de fierbere și condimentați cu sare și piper. Presărați supa cu pătrunjel.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,5 g	16,2 g	1,4	1,3 g	105 Kcal	440 KJ

SUPĂ DE OREZ CU MERE

Ingrediente pentru 1 porție

250 ml **apă**
14 g **orez bio**
180 g **măr crud**
6 g **miere**
2 g **scorțișoară**

Instrucțiuni

Spălați și tăiați merele în cubulețe, după ce ați îndepărtat coaja și semințele. Puneți la fiert în apă pentru 5 minute. Între timp, măcinați orezul fin. Presărați făina de orez ușor în supa de mere, amestecând continuu. Lăsați supa să mai fiarbă pentru 2-3 minute și condimentați cu scorțișoară și miere.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
1,5 g	36,5 g	3,0	0,7 g	141 Kcal	591 KJ

SUPE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SUPĂ DE CASTRAVETE

Ingrediente pentru 4 porții

30 ml	ulei de măsline
130 g	ceapă
800 ml	apă
	pipera boabe
10 g	busuioc, tocat mărunt
10 g	cimbru, mărunțit
10 g	pătrunjel tocat mărunt
750 g	castravete crud

Instrucțiuni

Încingeți ulei într-o tigaie. Tocați ceapa și înăbușiți ușor. Adăugați cartofii tăiați în cubulețe și ierburile aromatice, apoi apă și lăsați la fiert pentru 5 minute. Adăugați castraveții tăiați cubulețe și fierbeți doar cât legumele să rămână încă tari. Puneți 1/3 din legume deoparte și amestecați restul într-un bol. Adăugați legumele cealalte la loc în bol și condimentați cu pipera. Adăugați apă dacă supa este prea groasă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
1,7 g	5,3 g	0,4	7,8 g	98 Kcal 412 KJ

SUPĂ DE LEGUME LIGHT

Ingrediente pentru 4 porții

1250 ml	apă
500 g	morcovi
300 g	praz
150 g	rădăcină de pătrunjel
	sare

Instrucțiuni

Curățați și spălați legumele și tăiați totul în felii, mai puțin pătrunjelul. Puneți-le împreună cu condimentele într-un vas mare și adăugați 1250 ml de apă. Fierbeți acoperit pe jumătate pentru 20 de minute. Strecurați supa și congelați pe porții. Sfat: puteți adăuga și alte legume sau arome, în funcție de gust și toleranțe, cum ar fi coajă de lămâie, ardei pimentos sau curcumă. Coaja cartofilor, curățată și spălată foarte bine, ar putea da supei un gust special.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
1,1 g	11,1 g	0,9	0,7 g	69 Kcal 288 KJ

SUPE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SUPĂ DE PUI CU LEGUME ȘI OREZ

Ingrediente pentru 2 porții

200 g găină crudă
1000 ml supă de legume fără drojdie
60 g orez bio
200 g conopidă crudă
300 g praz crud
400 g morcovi cruzi
sare
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Spălați și zvântați puiul, sărați-l și apoi dați în clocot. Acoperiți și lăsați la fiert pentru 20 de minute. Între timp, spălați, curățați și tocați legumele în cuburi mici. Adăugați orezul și continuați să fierbeți pentru 10 minute. Adăugați morcovii și conopida, iar după 5 minute, prazul și fierbeți totul pentru încă 15-20 de minute. Scoateți puiul din supă, îndepărtați pielea și scoateți carnea de pe oase. Tocați carnea în cubulețe mici și puneți-o înapoi în supă. Adăugați pătrunjelul tocat mărunt și amestecați.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
29,3 g	44,5 g	3,7	6,1 g	315 Kcal	1318 KJ

SOSURI

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SOS DE IAURT

Ingrediente pentru 1 porție

sare
150 g iaurt din soia
30 g ceapă
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Curățați și tocați ceapa, apoi amestecați cu iaurtul. Condimentați cu sare și piper, după gust.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
6,2 g	4,3 g	0,4	3,7 g	76 Kcal 316 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CARTOFI COPȚI CU ROZMARIN

Ingrediente pentru 3 porții

	sare aromatizată
7 g	rozmarin
4	crenguțe de rozmarin
800 g	cartofi cruzi
20 g	usturoi proaspăt
30 ml	ulei de măsline

Instrucțiuni

Amestecați măslina, rozmarin și sare și puneți într-o tigaie. Spălați cartofii și puneți-i împreună cu usturoiul netăiat în tigaie. Adăugați rozmarin la sfârșit din nou. Coaceți în cuptorul încins dinainte la 200 °C pentru 20 de minute. Întoarceți cartofii des. Îndepărtați crenguțele de rozmarin și serviți cartofii cu usturoi. Se potrivesc bine cu salată proaspătă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
6 g	42,4 g	3,5	10,5 g	291 Kcal	1217 KJ

OREZ CU DOVLECEI

Ingrediente pentru 1 porție

200 g	dovlecel crud
50 g	orez bio
250 ml	apă
6 g	supă de legume fără drojdie
3 g	mărar, tocat mărunt
3 g	busuioc, tocat mărunt
3 g	pătrunjel tocat mărunt

Instrucțiuni

Spălați, curățați și tocați dovleceii în cubulețe. Fierbeți pentru 5 minute. Între timp, măcinați orezul grosier. Adăugați tărâțele de orez treptat la legumele care fierb, amestecând continuu. Lăsați să fiarbă pentru 5 minute și amestecați din când în când. Luați vasul de pe flacără, acoperiți și lăsați să stea pentru 10 minute. Condimentați cu zeamă de supă de legume și ierburi aromatice și adăugați la sfârșit niște unt.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,1 g	43 g	3,6	0,8 g	161 Kcal	674 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CER ȘI PĂMÂNT

Ingrediente pentru 4 porții

sare de mare
150 ml apă
750 g cartofi cruzi
500 g măr crud
7 g miere

Instrucțiuni

Curățați și tocați cartofii în cubulețe. Fierbeți în apă cu sare pentru 10 minute. Între timp, tăiați merele în sferturi, curățați de coajă și scoateți sâmburii. Distribuți felii de mere peste cartofii fierți. Mai fierbeți 10 minute, până sunt gata. Adăugați miere și pasați totul.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
4,3 g	44,5 g	3,7	0,8 g	202 Kcal	843 KJ

COTLETE DE MIEL

Ingrediente pentru 4 porții

1000 g cotlete de miel
ierburi provensale
5 g usturoi proaspăt
30 ml ulei de măsline
piper boabe

Instrucțiuni

Curățați un cățel de usturoi și zdrobiți-l. Amestecați ulei cu vin (de preferință alb), condiment, usturoiul presat și piper și formați o marinată. Puneți cotletele de miel în marinată și lăsați-le să se imbibe pentru o oră. Puneți cotletele pe grătar și frigeți pe ambele părți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
39,1 g	0,3 g	0,0	78,0 g	859 Kcal	3595 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CHIFTELUȚE DE CARTOFI CU IERBURI AROMATICE

Ingrediente pentru 4 porții

450 g **cartofi coptți**
15 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
13 g **făină de cartof (amidon)**
100 g **ceapă**
sare
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Curățați cartofii și radeți grosier, tăiați ceapa cubulețe, tocați ierburile aromatice. Puneți totul într-un bol, sărați și piperati. Adăugați ulei de măsline și amidon de cartofi. Formați 8 chiftele și prăjiți. Le puteți de asemenea coace în cuptor la 220°C.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
2,9 g	20,6 g	1,7	3,9 g	130 Kcal 546 KJ

OREZ CU CURRY ȘI SOIA

Ingrediente pentru 4 porții

100 g **soia**
200 g **orez bio**
400 ml **apă**
100 g **ceapă crudă**
35 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
125 g **ciuperci champignons crude**
28 g **muguri de pin**
curry
25 g **stafide**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
sare

Instrucțiuni

Înmuiați boabele de soia în apă peste noapte și apoi înăbușiți pentru 20 de minute. Fierbeți orezul în apă pentru 40-50 de minute. Tocați ceapa și rumeniți în ulei încins împreună cu ciupercile champignon tocate. Amestecați soia și orezul cu currenți și semințe de pin și căliți ușor împreună cu ciupercile. Condimentați cu sare, piper, coriandru, chili, ghimbir și niște mărar tocat.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
14,1 g	46,8 g	3,9	18,7 g	362 Kcal 1513 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



ALUAT DE CARTOFI PENTRU PIZZA, FĂRĂ OU

Ingrediente pentru 4 porții

600 g **cartofi copti**
75 g **făină de cartof (amidon)**
50 g **substituit de ou**
30 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
sare
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Ingrediente (pentru o tavă de 28 de cm) Fierbeți cartofii în coajă. Luați de pe foc înainte să fie complet fierți; scurgeți apa, puneți apă rece peste și curățați de coajă. Pasați. Amestecați cu amidonul de cartofi, substitutul pentru ou, ½ lingură de oregano și ½ lingură de ulei, condimentați cu sare și piper. Ungeți forma de copt. Puneți aluatul în ea, niveლაți și formați o margine de grosimea unui deget. Încingeți cuptorul la 200 °C Celsius. Pregătiți ingredientele pentru pizza (în funcție de toleranțele individuale), presărați peste aluatul din cartofi și coaceți pentru aproximativ 40 de minute.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
3,6 g	37,8 g	3,1	7,7 g	236 Kcal	985 KJ

TOCĂNIȚĂ DE LEGUME CU FILE DE VITĂ

Ingrediente pentru 1 porție

350 g **cartofi copti**
200 g **conopidă crudă**
100 g **file de vită**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
100 g **ardei gras galben**
50 g **ceapă crudă**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Lăsați cartofii să fiarbă în apă cu sare pentru aproximativ 20 de minute. Adăugați conopida la cartofi în ultimele 10 minute și continuați să fierbeți. Scurgeți restul de apă. Tăiați carnea de vită și ardeul în fâșii subțiri. Tocați ceapa în mici cubulețe. Încingeți ulei într-o tigaie și prăjiți fileurile pentru 2 minute, întorcând constant. Adăugați ardeul și prăjiți împreună pentru aprox. 2 minute. Adăugați ceapa și condimentați totul. Adăugați puțină apă. Adăugați conopida și cartofii în tigaie și încingeți bine, întorcând mereu. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
34,5 g	64,3 g	5,4	12,6 g	508 Kcal	2125 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SOMON ÎNĂBUȘIT

Ingrediente pentru 1 porție

100 g file de somon
100 g dovlecel crud
200 g ciuperci champignon
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
400 g cartofi cruzi
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Spălați și curățați dovleceii și ciupercile și feliați fin. Încingeți ulei într-o tigaie. Rumeniți dovleceii pentru 1 minut. Adăugați ciupercile și fierbeți scurt împreună. Condimentați și scoateți din tigaie. Prăjiți somonul în ulei încins și condimentați. În același timp, tăiați cartofii în sferturi și fierbeți în apă cu sare. Scurgeți cartofii și întoarceți de câteva ori în ulei. Serviți împreună. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
31,2 g	64 g	5,3	19,2 g	582 Kcal	2435 KJ

SEBASTĂ CU BROCCOLI

Ingrediente pentru 1 porție

90 g orez decorticat
100 g sebastă de mare
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
200 g broccoli
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți orezul în apă cu sare. Condimentați fileurile de pește și prăjiți în ulei încins. Prăjiți pentru 10 minute la foc mic. Înăbușiți buchețelele de broccoli în puțină apă pentru aprox. 10 minute. Serviți peștele cu broccoli și orez. Serviți presărat cu ierburi aromatice. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
31,7 g	74,9 g	6,2	8,9 g	505 Kcal	2112 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



OREZ CU SEBASTĂ

Ingrediente pentru 1 porție

30 g **ceapă**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
50 g **mazăre congelată**
90 g **orez decorticat**
200 ml **apă**
100 g **sebastă de mare**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Înăbușiți ceapa tocată mărunț în ulei până devine transparentă. Adăugați mazărea și înăbușiți scurt. Adăugați orezul și supa de legume. Fierbeți împreună pentru aproximativ o jumătate de oră la foc mic. Prăjiți peștele în puțin ulei și adăugați la orez. O salată proaspătă se potrivește bine cu acest fel de mâncare. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
28,5 g	77,4 g	6,4	8,6 g	502 Kcal 2099 KJ

COPANE DE PUI CU FASOLE

Ingrediente pentru 1 porție

150 g **copan de pui**
3 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
50 g **ceapă crudă**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate
180 g **fasole**

Instrucțiuni

Frigeți copanele pentru 45-60 de minute la 200°C. Adăugați niște apă în tava de copt. Din când în când stropiți carnea cu grăsimea în care se prăjește. Scurgeți fasolea din conservă. Amestecați fasolea și ceapa tocată mărunț, condimentați și adăugați la copane cu 10 minute înainte să opriți focul. Serviți pe aceeași farfurie. O salată proaspătă se potrivește bine cu acest fel de mâncare. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
35,8 g	35,9 g	3,0	19,6 g	390 Kcal 1634 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



PIEPT DE PUI CU LEGUME ȘI OREZ

Ingrediente pentru 4 porții

375 g	orez decorticat
500 g	piept de pui
20 ml	ulei (în funcție de toleranță)
	sare
	pipper boabe
	boia de ardei, mediu iute
100 g	ardei gras roșu
100 g	ardei gras galben
100 g	morcovi
100 g	dovlecel crud

Instrucțiuni

Pregătiți orezul conform instrucțiunilor de pe pachet. Între timp, prăjiți pieptul de pui pe ambele părți în grăsime încinsă până devine crocant, condimentați cu sare, pipper, pudră de paprika, scoateți din tigaie și păstrați la cald. Tocați în cubulețe ardeiul gras și morcovii, dovleceii în felii și înăbușiți totul în tigaie pentru un moment. Scurgeți orezul și amestecați cu legumele. Condimentați totul cu sare și pipper. Tăiați carnea și serviți cu orezul cu legume.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
34,8 g	77,3 g	6,4	13,6 g	572 Kcal 2395 KJ

COPANE DE PUI CU LEGUME

Ingrediente pentru 1 porție

150 g	copan de pui
200 g	morcovi
400 g	cartofi copti
3 g	usturoi proaspăt
7 ml	ulei (în funcție de toleranță)
	amidon de porumb
	condimente și ierburi aromatice (în funcție de toleranță)
	ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Spălați copanele, zvântați și prăjiți în ulei încins. Adăugați niște apă și cățelul de usturoi curățat și fierbeți împreună pentru aprox. 45 de minute. Tăiați morcovii în fâșii subțiri și cu 10 minute înainte să opriți focul, adăugați la copane. Legați sosul cu amidon dacă este nevoie. Fierbeți cartofii în apă cu sare. O salată proaspătă se potrivește bine cu acest fel de mâncare. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
31,9 g	70,4 g	5,9	24,3 g	570 Kcal 2383 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



FILE DE VITĂ CU DOVLECEI

Ingrediente pentru 1 porție

90 g orez decorticat
200 g dovlecel crud
100 g file de vită
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți fideaua în apă cu sare. Tocați în cubulețe dovleceii, rumeniți în niște ulei și condimentați după gust. Scoateți legumele din tigaie și păstrați calde. Prăjiți carnea de vită în ulei încins și condimentați. Puneți împreună legumele, fideaua și carnea și presătați cu ierburi aromatice. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
30,7 g	73,9 g	6,2	11,9 g	527 Kcal 2204 KJ

FRIGĂRUI DE VITĂ CU DOVLECEI

Ingrediente pentru 2 porții

200 g file de vită
300 g dovlecei cruzi în felii
20 ml ulei (în funcție de toleranță)
150 g orez decorticat
amidon de porumb

Instrucțiuni

Tăiați carnea în cubulețe și prindeți pe bețele de frigărui alternativ cu felii de dovlecel. Condimentați bine. Rumeniți frigăruiile în ulei încins și înăbușiți un pic. Fierbeți orezul în apă cu sare. Scoateți frigăruiile din tigaie și păstrați la cald. Adăugați un pic de apă la zeama de carne și îngroșați cu puțintr-omidon de porumb, apoi condimentați după gust cu ierburile aromatice tolerate. Serviți acest fel de mâncare cu o salată proaspătă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
28,8 g	61,3 g	5,1	14,8 g	494 Kcal 2066 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



VITĂ CU LEGUME

Ingrediente pentru 1 porție

100 g carne de vită
10 ml ulei (în funcție de toleranță)
100 g praz
150 g morcovi
100 g broccoli
300 g cartofi copți
125 ml supă de legume fără drojdie
sare
pătrunjel tocat mărunt

Instrucțiuni

Tăiați carnea în cubulețe mici și prăjiți în puțin ulei. Spălați legumele și tăiați în bucățele mici, adăugați la carne și fierbeți totul bine, apoi adăugați supa de legume. Mai fierbeți pentru aproximativ 20 de minute. Condimentați după gust și serviți presărat cu pătrunjel.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
31,2 g	60,9 g	5,1	18,4 g	563 Kcal 2356 KJ

CURRY RAGU

Ingrediente pentru 4 porții

600 g rumpsteak (friptură din pulpă de vită)
250 g orez decorticat
250 g ciuperci champignons crude
250 g dovlecel crud
30 g curmale uscate
5 g curry
40 ml ulei (în funcție de toleranță)
sare
condimente și ierburi aromatice (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Îndepărtați sâmburii de la curmale și tăiați-le în fâșii subțiri. Spălați și curățați ciupercile și dovleceii. Tăiați ciupercile în jumătăți și dovleceii în fâșii subțiri. Prăjiți totul în 3 linguri de ulei, apoi dați la o parte. Tăiați carnea felii, prăjiți-o pe toate părțile în uleiul care a rămas și condimentați cu sare și piper. Puneți orezul în apa clocotită și lăsați-l să se umfle. Presărați carnea cu praful de curry, prăjiți-o rapid și stingeți cu vin alb. Adăugați dovleceii și ciupercile în sos și lăsați totul la fiert. Amestecați din când în când. Îngroșați și mai fierbeți puțin. Amestecați curmalele în orez și serviți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
35,2 g	55,3 g	4,6	31,1 g	641 Kcal 2681 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



IEPURE FRIPT

Ingrediente pentru 6 porții

150 ml	apă
	sare
30 ml	ulei (în funcție de toleranță)
1200 g	carne crudă de iepure
200 g	ceapă crudă
5 g	usturoi proaspăt
	cimbru
	pipera boabe
3	foi de dafin
300 g	ierburi și legume pentru supă

Instrucțiuni

Tocați legume ca pentru supă și 2 cepe. Tăiați iepurele în bucăți, spălați bine și condimentați cu usturoi, sare și piper. Rumeniți în ulei de măsline, apoi scoateți carnea și adăugați foile de dafin, cimbrul și legumele. Adăugați vin alb și apă și bagați la cuptor la 200 °C pentru aproximativ 30 de minute. Adăugați fileurile înainte să opriți focul și mai fierbeți pentru încă 10 minute. Condimentați din nou cu sare și piper. Se potrivește bine cu fasole verde, mix de legume, cartofi gratinați sau salată.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
53,9 g	4,2 g	0,4	16,4 g	337 Kcal	1409 KJ

VARZĂ ROȘIE ALSACIANĂ

Ingrediente pentru 4 porții

	sare
10 ml	ulei (în funcție de toleranță)
1000 g	varză roșie crudă
100 g	ceapă crudă
200 g	măr crud
14 g	miere
2 g	trifoi
1	foi de dafin

Instrucțiuni

Curățați, tăiați în sferturi, spălați și radeți varza roșie. Curățați și tocați mărunt ceapa. Încingeți untură într-o tigaie mare și căliți ceapa ușor. Adăugați varza roșie și condimentele. Stingeți cu jumătate din cantitatea de supă de carne și amestecați bine. Acoperiți și fierbeți la foc mediu pentru 45 de minute. Spălați merele, îndepărtați cotorul și tăiați în bucăți, adăugați la varza roșie și fierbeți pentru încă 30 de minute. Adăugați restul de supă de carne. Fierbeți până când merele sunt moi și îndepărtați foile de dafin și cuișoarele. Condimentați varza roșie cu sare și piper și serviți.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
4,0 g	20,3 g	1,7	3,5 g	124 Kcal	518 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



PILAF DE CASTANE

Ingrediente pentru 4 porții

800 ml apă
360 g orez bio sare
750 g găină crudă
135 g morcovi cruzi
360 g castane dulci scorțișoară piper boabe

Instrucțiuni

Spălați puiul și fierbeți cu un pahar de apă și o lingură de sare pentru aproximativ 35 minute; îndepărtați oasele și tocați carnea în cubulețe. Spălați castanele, fierbeți pentru 10 minute, curățați de coajă și tocați în 2-3 bucăți. Spălați, curățați și tocați morcovii în bucățele de ½ x 2 cm, puneți într-o tigaie cu ulei și lăsați la foc pentru 4-5 minute. Spălați și scurgeți orezul, adăugați morcovii și amestecați bine de câteva ori. Pturbați 4 pahare de apă în supa de legume, adăugați amestecul de orez, sarea, castanele și zahărul și amestecați totul. Fierbeți la foc mediu apoi la foc mic pentru 15-20 de minute, până este absorbit lichidul, presărați cu condimentele, acoperiți cu un șervețel și lăsați să stea pentru aproximativ 20 de minute. Puneți pe farfurii și adăugați puiul. Notă: Puneți garnisi cu felii de roșii, migdale, fistic și mărar.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
48,3 g	105,1 g	8,8	11,7 g	621 Kcal 2598 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

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



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 ardeii, 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

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



OREZ CU LEGUME CU PIEPT DE CURCAN

Ingrediente pentru 1 porție

100 g **piept de curcan**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
80 g **orez decorticat**
50 g **mazăre congelată**
150 g **conopidă crudă**
50 g **morcovi**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Spălați pieptul de curcan și sărați ușor. Spălați și curățați legumele. Tăiați morcovii în cubulețe, desfaceți conopida în mănunchiuri și tăiați ceapa verde în inele. Fierbeți orezul și scurgeți. Fierbeți legumele în apă cu sare pentru aproximativ 10-12 minute, apoi scurgeți. Tăiați pieptul de curcan în cubulețe, prăjiți în ulei pentru 10 minute, amestecați orezul cu legumele și condimentați. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
36,1 g	74,2 g	6,2	9,0 g	528 Kcal 2211 KJ

OREZ CU LEGUME ȘI SOMON

Ingrediente pentru 1 porție

125 g **file de somon**
80 g **orez decorticat**
50 g **mazăre congelată**
150 g **conopidă crudă**
50 g **morcovi**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Curățați fileurile de pește și sărați ușor. Spălați și curățați legumele. Tăiați morcovii în cubulețe, desfaceți conopida în mănunchiuri și tăiați ceapa verde în inele. Fierbeți orezul și scurgeți. Fierbeți legumele în apă cu sare pentru aproximativ 10-12 minute, apoi scurgeți. Fierbeți peștele în apă clocotită pentru 10 minute, scoateți dintr-opă, rupeți în bucățele mici, amestecați orezul cu legumele și condimentați. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
38,3 g	74,2 g	6,2	15,0 g	590 Kcal 2470 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



OREZ CU LEGUME ȘI SEBASTĂ

Ingrediente pentru 1 porție

125 g **sebastă de mare**
80 g **orez decorticat**
50 g **mazăre congelată**
150 g **conopidă crudă**
50 g **morcovi**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Curățați fileurile de pește și sărați ușor. Spălați și curățați legumele. Tăiați morcovii în cubulețe, desfaceți conopida în mănunchiuri și tăiați ceapa verde în inele. Fierbeți orezul și scurgeți. Fierbeți legumele în apă cu sare pentru aproximativ 10-12 minute, apoi scurgeți. Fierbeți peștele în apă clocotită pentru 10 minute, scoateți dintr-opă, rupeți în bucățele mici, amestecați orezul cu legumele și condimentați. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
35,8 g	74,2 g	6,2	2,3 g	462 Kcal 1932 KJ

FILE DE PUI CU PIERSICI

Ingrediente pentru 1 porție

80 g **orez decorticat**
100 g **pui crud**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
200 g **piersică**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți orezul în apă cu sare. Spălați puiul, condimentați și prăjiți în ulei. Tăiați piersica în felii, adăugați la carne și înăbușiți totul scurt. Serviți totul pe aceeași farfurie și presărați cu ierburile tolerate. O salată proaspătă se potrivește bine acestui fel de mâncare. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
28,6 g	82,2 g	6,8	11,7 g	543 Kcal 2274 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



FILE DE PUI CU CASTRAVEȚI PRĂJIȚI

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi coptți**
100 g **pui crud**
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 puiul și prăjiți în ulei. Tăiați castraveții în cubulețe și prăjiți scurt împreună cu carnea. Condimentați totul și serviți cu cartofii. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
32,8 g	63,2 g	5,3	11,6 g	489 Kcal 2046 KJ

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

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



PLĂCINTĂ DE CARNE

Ingrediente pentru 1 porție

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

Instrucțiuni

Faceți un aluat din carne tocată, ceapă și ierburi aromatice. Condimentați după gust cu sare și pipere. 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	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
27,4 g	73,5 g	6,1	10,0 g	491 Kcal 2056 KJ

FILE DE PUI CU MERE COAPTE

Ingrediente pentru 1 porție

90 g	orez decortecat
100 g	pui crud
400 g	mere
7 ml	ulei (în funcție de toleranță)
	condimente și ierburi aromatice
	(în funcție de toleranță)
	ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți orezul în apă cu sare. Spălați fileul, zvântați, condimentați și prăjiți în ulei. Curățați merele de coajă, adăugați la pui și fierbeți împreună pentru aprox. 5 minute. Serviți cu orez. Un amestec de ierburi aromatice și condimente completează foarte bine acest fel de mâncare. O salată proaspătă se potrivește foarte bine. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
29,5 g	83,1 g	6,9	11,5 g	560 Kcal 2342 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



FRIPTURĂ DE VITĂ CU CARTOFI PRĂJIȚI

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi coptți**
100 g **friptură de vită**
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. Prăjiți friptura în olei încins și condimentați. Tăiați cartofii în bucăți mai mari și rumeniți ușor în grăsime. Serviți friptura cu cartofii prăjiți și o salată proaspătă. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
30,2 g	59,2 g	4,9	9,3 g	450 Kcal	1883 KJ

FRIPTURĂ DE VITĂ CU TOCĂNIȚĂ DE CASTRAVEȚI.

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi cruzi**
100 g **friptură de vită**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
300 g **castravete crud**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Prăjiți friptura în grăsime încinsă și condimentați ușor. Tăiați castraveții în felii și prăjiți în grăsimea de la friptură. Adăugați cartofii în tigaie și amestecați de câteva ori. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
31,5 g	66,8 g	5,6	10 g	491 Kcal	2054 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SOMON CU OREZ

Ingrediente pentru 1 porție

90 g orez decorticat
100 g file de somon
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți orezul în apă cu sare. Prăjiți somonul în ulei încins și presărați cu condimentele. Serviți somonul cu orez și presărat cu ierburi aromatice. O salată proaspătă sau legume dintre cele pe care le tolerați s-ar potrivi bine acestui fel de mâncare. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
27,1 g	69,9 g	5,8	18,7 g	556 Kcal 2325 KJ

TOCĂNIȚĂ DE LINTE

Ingrediente pentru 1 porție

80 g linte
250 g cartofi copti
100 g piept de vită
250 ml apă
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Lăsați linte să se înmoaie peste noapte. Fierbeți carnea de vită împreună cu condimentele în apă pentru aprox. 1 oră. În același timp, fierbeți linte în apa în care s-a înmuiat pentru aprox. 45 de minute. Tocați cartofii în cubulețe și adăugați la linte cu 10 minute înainte de a opri focul. Tăiați carnea mărunt și, împreună cu supa, adăugați la linte și condimentați cu ierburi aromatice. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
41,3 g	73 g	6,1	21,9 g	678 Kcal 2837 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



FILE DE PORC CU CONOPIDĂ

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi copti**
200 g **conopidă crudă**
100 g **file de vită**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
condimente și ierburi aromatice (în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii și conopida în apă cu sare. Prăjiți fileul în ulei încins și condimentați. Puneți și cartofii cu conopida în grăsimea de prăjit și serviți cu fileul de porc. O salată mixtă completează foarte bine acest fel de mâncare. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
35 g	63,8 g	5,3	12 g	506 Kcal 2117 KJ

FÂȘII DE CARNE DE PUI CU OREZ

Ingrediente pentru 4 porții

300 g **orez decortecat**
400 g **pui crud**
250 g **ciuperci champignon**
50 g **ceapă verde**
200 g **morcovi**
100 g **ceapă, tocată mărunt**
20 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
125 ml **supă de legume fără drojdie**
sare
piper boabe
pătrunjel tocat mărunt

Instrucțiuni

Fierbeți orezul în apă cu sare. Tăiați carnea în fâșii, ciupercile de livadă în felii, ceapa verde în inele și morcovii în fâșii subțiri. Înăbușiți ceapa în ulei încins. Piperati carnea și prăjiți la foc tare, apoi păstrați la cald. Căliți ciupercile și ceapa verde, apoi adăugați supa. Adăugați carnea, condimentați picant și lăsați să fiarbă pentru câteva minute. Condimentați totul după gust, presărați cu pătrunjel și aranjați carnea pe farfuria împreună cu orezul. O salată proaspătă se potrivește foarte bine cu acest fel de mâncare. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
27,9 g	63,4 g	5,3	9,7 g	461 Kcal 1929 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



FÂȘII DE VITĂ CU CARTOFI

Ingrediente pentru 4 porții

1200 g **cartofi copti**
600 g **file de vită**
400 g **ciuperci champignon**
100 g **ceapă verde**
300 g **morcovi**
100 g **ceapă, tocată mărunt**
25 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
125 ml **supă de legume fără drojdie**
sare
pipera boabe
pătrunjel tocat mărunt

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Tăiați carnea în fâșii, ciupercile de livadă în felii, ceapa verde în inele și morcovii în fâșii subțiri. Înăbușiți ceapa în ulei încins. Piperati carnea și prăjiți la foc tare, apoi păstrați la cald. Căliți ciupercile și ceapa verde, apoi adăugați supa. Adăugați carnea, condimentați după gust și lăsați să fiarbă pentru câteva minute. Condimentați totul după gust, presărați cu pătrunjel și aranjați carnea pe farfuria împreună cu cartofii.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
39,2 g	51,4 g	4,3	12,9 g	498 Kcal 2085 KJ

TOCĂNIȚĂ DE LEGUME CU FILE DE VITĂ

Ingrediente pentru 1 porție

80 g **orez decorticat**
200 g **conopidă crudă**
100 g **file de vită**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
100 g **ardei gras galben**
50 g **ceapă crudă**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Lăsați orezul să fiarbă în apă cu sare pentru aproximativ 15 minute. Adăugați conopida la orez în ultimele 10 minute. La sfârșit, scurgeți apa în exces. Tăiați fileurile și ardeii gras în fâșii subțiri. Tocați ceapa mărunt. Încingeți uleiul într-o tigaie, prăjiți fileurile pentru 2 minute, întorcând pe ambele părți. Adăugați ardeii și mai prăjiți încă 2 minute. Adăugați ceapa și condimentați. Adăugați puțină apă. Adăugați conopida și orezul în tigaie și prăjiți, amestecând mereu. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
31,9 g	74,7 g	6,2	12,7 g	537 Kcal 2248 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



FILE DE VITĂ CU VARZĂ TIP RIDICHE

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi cruzi**
200 g **varză bargeman**
100 g **file de vită**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
condimente și ierburi aromatice (în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate
amidon de porumb

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii și varza în apă cu sare. Frigeți bine fileul pe ambele părți și condimentați. Îngroșați supa cu puțină făină și condimentați după cum e nevoie. Serviți împreună și presărați cu ierburile aromatice tolerate. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
33,4 g	68,8 g	5,7	11,8 g	520 Kcal	2176 KJ

BROCCOLI CU CARNE DE VITĂ

Ingrediente pentru 1 porție

80 g **orez decorticat**
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 orezul în apă cu sare. Tocați ceapa mărunt și înăbușiți în ulei. Separate buchețelele de broccoli, adăugați la ceapă și înăbușiți scurt, adăugați puțină apă peste și fierbeți pentru aprox. 10 minute. Puneți legumele și orezul pe o farfurie, serviți cu carne de vită friptă și presărați pe deasupra cu semințe de floarea soarelui. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
34,0 g	74,5 g	6,2	15,6 g	577 Kcal	2415 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CLĂTITE CU DOVLECEI

Ingrediente pentru 2 porții

500 g **cartofi cruzi**
300 g **dovlecel crud**
sare
20 ml **ulei (în funcție de toleranță)**

Instrucțiuni

Spălați cartofii și fierbeți până se înmoaie. (E mai bine dacă faceți asta în ziua de dinainte). Apoi curățați de coajă și radeți cartofii. Radeți dovleceii grosier și amestecați cu cartofii. Apoi sărați. Încingeți ulei într-o tigaie, puneți porții dintr-omestecul de cartofi și dovlecei în tigaie și aplatizați cu o spatulă. La foc mediu, prăjiți pe o parte până devine aurie, apoi întoarceți pe cealaltă parte și prăjiți la fel, până devine aurie. Serviți acest fel de mâncare cu o bucată de carne sau de pește și o salată.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
7,9 g	41 g	3,4	10,8 g	296 Kcal	1236 KJ

FILE DE CURCAN CU DOVLECEI

Ingrediente pentru 1 porție

400 g **cartofi copti**
100 g **piept de curcan**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
200 g **dovlecei cruzi în felii**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Condimentați curcanul și prăjiți în ulei încins. Tăiați dovleceii în felii subțiri, adăugați la carne și fierbeți cât să fie al dente. Condimentați și serviți cu cartofii. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie	
36,9 g	63,2 g	5,3	8,8 g	482 Kcal	2017 KJ

MASĂ PRINCIPALĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



SOMON CU DOVLECEI

Ingrediente pentru 1 porție

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

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii în apă cu sare. Condimentați somonul și prăjiți în ulei încins.
Tocați dovleceii în cubulețe, adăugați la somon și fierbeți puțin
împreună—condimentați și serviți cu cartofii. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
33,8 g	63,2 g	5,3	19 g	561 Kcal 2347 KJ

VEGETARIENE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



TOCĂNIȚĂ DE FASOLE USCATĂ

Ingrediente pentru 1 porție

200 g fasole
50 g ceapă
200 g ardei gras verde sau galben
5 g usturoi proaspăt
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
200 g cartofi copti
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Lăsați fasolea la scurs. Tocați ceapa și usturoiul mărunț și căliți în ulei. Tăiați ardeii în cubulețe, adăugați și căliți ușor. De asemenea tăiați cartofii în cubulețe, adăugați la celelalte ingrediente și la fasole și fierbeți pentru aproximativ 20 de minute. Adăugați niște apă dacă ma este nevoie. Condimentați și presărați cu ierburi aromatice. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
22,0 g	75,2 g	6,3	8,0 g	464 Kcal 1940 KJ

TOCĂNIȚĂ DE LINTE

Ingrediente pentru 1 porție

100 g linte
150 g cartofi copti
200 g morcovi
100 g ceapă crudă
5 g usturoi proaspăt
7 ml ulei (în funcție de toleranță)
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)
ierburi aromatice tolerate

Instrucțiuni

Lăsați linte să se umfle peste noapte. Fierbeți folosind apa în care a fost lăsată la înmuiat. Tocați cartofii și morcovii în cubulețe, tocați ceapa și usturoiul mărunț și adăugați linte cu 10 minute înainte să opriți focul. Condimentați totul și presărați cu ierburi aromatice. Desert: unul din fructele tolerate.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
28,5 g	86,0 g	7,2	9,2 g	580 Kcal 2425 KJ

VEGETARIENE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CARTOFI COPȚI CU TZATZIKI

Ingrediente pentru 2 porții

200 g **tofu**
sare aromatizată
130 g **ceapă, tocată mărunt**
20 g **grăunte de usturoi, tocat mărunt**
700 g **cartofi copți**
250 g **castravete crud**
piper boabe
14 ml **ulei de măsline**

Instrucțiuni

Înfășurați 4 cartofi mari în folie de aluminiu și coaceți în cuptorul preîncălzit pentru 50 – 60 de minute, la 200 °C. Între timp, puneți tofu într-un vas și bateți cu telul până devine moale. Adăugați ulei, usturoi, ceapă și ierburi aromatice (în funcție de toleranțele individuale și ținând cont de principiul rotației). Radeți castravetele fin și adăugați la crema de tofu, apoi amestecați totul foarte bine și condimentați după gust cu sare și piper. Tăiați cartoful copt pe din două, desfaceți părțile ușor și aranjați tzatziki în el.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
18,4 g	61,6 g	5,1	12,6 g	440 Kcal 1842 KJ

ARDEI UMPLUȚI

Ingrediente pentru 2 porții

400 g **ardei gras roșu**
200 g **orez bio**
150 g **ceapă crudă**
20 g **tofu**
10 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
sare
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Scobiți ardeii și opăriți în apă pentru câteva minute. Spălați și fierbeți orezul în ½ l de apă pentru 25-30 de minute. Lăsați să se răcească și puneți ceapa, uleiul, pesmeții, ierburile aromatice, sarea și nucșoara în ardei. Puneți într-o tavă de copt unsă în prealabil. Turnați niște apă peste ei și fierbeți la cuprorul preîncălzit, la 200 °C pentru 30-40 de minute. Se potrivesc bine cu suc de roșii. Amestecul de orez se poate folosi de asemenea și pentru umplut roșii, castraveți, vinete sau frunze de varză.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
10,8 g	96,1 g	8,0	7,2 g	393 Kcal 1643 KJ

VEGETARIENE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CARTOFI COPTI

Ingrediente pentru 4 porții

900 g **cartofi copti**
300 g **ceapă crudă**
14 ml **ulei (în funcție de toleranță)**

Instrucțiuni

Curățați și feliați cartofii (6). Tocați grosier ceapa roșie. Prăjiți cepele ușor în ulei, pentru 5 minute, până devin transparente. Puneți cartofii și ceapa în straturi într-un vas termorezistent. Ultimul strat să fie de ceapă. Presărați cu sare peste fiecare strat de cartofi. Coaceți : În cuptorul rece, la 200°C pentru o oră, până când cartofii sunt gata. Eventual acoperiți vasul. Este o garnitură excelentă pentru pește.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
6,1 g	38,5 g	3,2	3,9 g	214 Kcal 897 KJ

VARZĂ CREAȚĂ CU MEI

Ingrediente pentru 1 porție

150 g **varză gătită**
100 g **ceapă crudă**
75 g **morcovi cruzi**
40 g **mei**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
condimente și ierburi aromatice
(în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Spălați varza creață și rupeți frunzele în bucățele mici. Tocați în cubulețe o ceapă și feliați morcovul. Căliți ușor ceapa în ulei până devine transparentă. Adăugați varza creață și feliuțele de morcov și prăjiți la foc mic pentru 10-15 minute, amestecând. Adăugați la sfârșit niște mei fiert.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
7,7 g	38,5 g	3,2	9,5 g	281 Kcal 1177 KJ

VEGETARIENE

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CARTOFI LA CUPTOR CU USTUROI

Ingrediente pentru 6 porții

- 1700 g **cartofi cruzi**
- 150 g **ciuperci champignons crude**
- 100 g **unt purificat**
- 50 g **ceapă**
- 30 g **grăunte de usturoi, tocat mărunt**
- 30 ml **ulei (în funcție de toleranță) condimente și ierburi aromatice (în funcție de toleranță)**

Instrucțiuni

Ungeți o tavă de copt cu ulei de măsline. Spălați cartofii și tăiați-i în două, pe jumătate. Puneți într-o tavă cu partea tăiată în sus. Ungeți cu ulei de măsline și sărați. Coaceți în cuptorul încins la 180 °C pentru 25-30 de minute. Tocați ceapa și înăbușiți-o într-o tigaie cu ulei de măsline. Curățați ciupercile champignons și tăiați-le în felii, adăugați-le și pe ele și înăbușiți până nu mai este lichid în tigaie. Amestecați ciupercile răcite cu usturoi, adăugați unt, sare, piper și dați la rece. Scoateți cartofii din cuptor și serviți cu untul și usturoi rece.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
7,0 g	45,1 g	3,8	22,4 g	412 Kcal 1722 KJ

DESERT

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



ÎNGHEȚATĂ PE BĂȚ

Ingrediente pentru 8 porții

20 g jeleuri gem
250 ml suc de fructe 100%

Instrucțiuni

Amestecați suc și gem (după gust și toleranțe). Distribuți în forme. Lăsați un pic de spațiu până sus pentru că își vor mări volumul prin congelare. Puneți formele în congelator și lăsați-le până la congelare completă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
0,1 g	5,1 g	0,4	0,1 g	21 Kcal 86 KJ

FRITTER DE AMARANTH

Ingrediente pentru 2 porții

apă
sare
180 g amarant
150 g ceapă crudă
14 ml ulei (în funcție de toleranță)
25 g margarină obișnuită

Instrucțiuni

Căliți ceapa în maragrină până devine transparentă. Amestecați făina de amarant cu sare. Adăugați ceapa înăbușită și apa clocotită. Puneți aluatul, folosind o lingură, într-o tigaie cu ulei încins și prăjiți. Întoarceți pe cealaltă parte și prăjiți până devine rumenit. Serviți fierbinte, cu compot de mere sau cu fructe.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
2,3 g	57,5 g	4,8	25,4 g	497 Kcal 2078 KJ

DESERT

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



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

INGHEȚATĂ PE BĂȚ

Ingrediente pentru 1 porție

suc de fructe 100%

Instrucțiuni

Pur și simplu umpleți formele de înghețată cu sucul 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

PRĂJITURI

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



VAFE CU MEI

Ingrediente pentru 2 porții

100 g mei
20 g in
20 ml ulei (în funcție de toleranță)
sare
180 ml apă minerală (carbonată)

Instrucțiuni

Măcinați fin meiul și linteaa, adăugați sare, ulei și apă, folosind un tel. Încingeți forma de vafe la cea mai înaltă treaptă. Puneți o porție de aluat în formă, închideți forma și nuo mai deschideți pentru 7 – 8 minute. Timpul de coacere este de aproximativ 10 minute.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
7,4 g	30 g	2,5	15,1 g	305 Kcal 1274 KJ

BISCUIȚI CU CAJU

Ingrediente pentru 30 porții

150 g unt purificat
120 g miere
30 g făină din soia
30 ml apă
sare
200 g făină de mei
50 g semințe de floarea soarelui
120 g făină de cartof (amidon)
120 g stafide
20 ml rom
scorțișoară

Instrucțiuni

Măcinați nucile de caju. Amestecați făina de caju, făina de orez, năut, sare de mare, ½ linguriță de curcuma și ½ linguriță de corișiru. Aăugați crema de soia, apă și unt. Frământați rapid amestecul folosindu-vă mâinile, până la omogenizare. Lăsați aluatul să se odihnească într-un loc răcoros pentru o oră, acoperit cu un capac. Rulați aluatul între două folii de plastic și tăiați din el biscuiți, puneți într-o tavă de copt acoperită cu hârtie pergament. Puneți pe fiecare o jumătate de miez caju. Coaceți pentru 12 - 15 minute la 180°.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
1,6 g	13,9 g	1,2	6,3 g	119 Kcal 500 KJ

PRĂJITURI

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



BRIOȘE DE MEI

Ingrediente pentru 6 porții

250 g	făină de mei
7 g	făină de guar
16 g	praf de copt winestone sare
50 g	miere
30 ml	ulei (în funcție de toleranță)
320 ml	apă carbogazoasă ulei

Instrucțiuni

Ungeți formele de brișe. Amestecați făina de mei, de guar, praful de copt tartar și sarea de mare bine, apoi adăugați ulei, miere și apă. Bateți amestecul cu telul până când aluatul este omogen. Umpleți formele pe 2/3 fiecare cu aluatul, nivelând. Coaceți brișele la 200 °C pentru 25 de minute în cuptorul preîncălzit. Lăsați brișele să se răcească în forme.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
4,2 g	35,4 g	3,0	6,5 g	217 Kcal 907 KJ

PRĂJITURĂ CU CAISE

Ingrediente pentru 12 porții

320 g	făină de orez
140 g	unt purificat
80 ml	sirop de agave
200 g	caise proaspete sare de mare
8 g	făină din boabe de roșcovă

Instrucțiuni

Într-un bol, amestecați făina de orez și făina de carob cu un pic de sare. Adăugați cubulețele de unt la amestecul de făină. Frământați totul cu mâinile. Adăugați suc gros de agave și frământați totul într-un aluat. Acoperiți și lăsați să stea pentru o oră. Încingeți cuptorul la 180-200° C. Ungeți forma de prăjituri și întindeți aluatul cu ajutorul unei vergele și a unei folii de plastic. Puneți aluatul în formă, înțepați cu o furculiță și coaceți în cuptor pentru 6-7 minute. Așezați caisele uniform peste aluat și mai coaceți încă 10-15 minute. Încălziți gemul de caise în timp ce amestecați în el continuu, fără să-l fierbeți, până devine lichid. Întindeți gemul peste prăjitura fierbinte și mai dați la cuptor din nou, pentru încă 2-3 minute. Lăsați la răcit pentru cel puțin 30 de minute, apoi scoateți prăjitura din formă.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
2,0 g	28,3 g	2,4	11,9 g	223 Kcal 934 KJ

PRĂJITURI

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



BRIOȘE DE OREZ

Ingrediente pentru 12 porții

250 g	făină de orez
21 g	praf de copt winestone
7 g	făină din boabe de roșcovă sare de mare
40 g	unt purificat
310 ml	apă carbogazoasă

Instrucțiuni

Preparare: Într-un bol, amestecați făina de orez cu praful de copt, făina de carob și sarea. Adăugați unt și apă și frământați totul într-un aluat omogen. Ungeți o formă de briose cu unt și umpleți până la 2/3 cu aluat. Apăsăți aluatul cu o lingură umedă și coaceți în cuptorul încălzit în prealabil la 200° pentru aproximativ 25 de minute. Lăsați să se răcească în forme. Sfat! Puteți să adăugați de asemenea și niște cacao sau diferite feluri de nuci, în funcție de toleranțe.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
1,4 g	16,3 g	1,4	3,5 g	102 Kcal 427 KJ

BISCUIȚI DE MEI

Ingrediente pentru 8 porții

120 ml	sirop de arțar
200 g	făină de mei
30 g	făină din soia
120 g	făină de cartof (amidon) sare
50 g	semințe de floarea soarelui
120 g	stafide
40 ml	rom scorțișoară
150 g	unt purificat

Instrucțiuni

Lăsați stafidele la înmuiat pentru 60 de minute. Măcinați semințele de floarea soarelui și înmuați făina de soia în 4 linguri de apă. Frecați untul pînă devine spumos. Adăugați siropul de arțar, sare și scorțișoară. Amestecați meicul pentru 3 minute pînă face spumă. Amestecați făina de mei și pe cea de cartofi. Adăugați-le treptat în aluat în timp ce amestecați continuu. La sfârșit, adăugați stafidele. Acoperiți o tavă de copt cu hârtie pergament. Luați mici porții din aluat și puneți-le pe hârtie cu o linguriță. Coaceți în cuptorul încins la 200 °C pentru 8 minute. Lăsați biscuiții să se răcească puțin în tavă și apoi mutați-i pe un grătar.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
5,9 g	50,7 g	4,2	23,5 g	448 Kcal 1873 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



CLĂTITE DIN QUINOA

Ingrediente pentru 4 porții

220 g quinoa
sare
oregano
pătrunjel tocat mărunt
300 ml apă carbogazoasă
60 ml ulei (în funcție de toleranță)

Instrucțiuni

Preparare: Măcinați quinoa fin. Amestecați bine toate ingredientele. Încingeți niște ulei sau niște unt într-o tigaie. Puneți mici clătite în tigaie, prăjiți pe o parte apoi întoarceți pe partea cealaltă. Puneți clătitele pe un prosop de bucătărie ca să se scurgă de surplusul de ulei. Se potrivesc foarte bine cu salată proaspătă.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
7,2 g	37,9 g	3,2	18,2 g	341 Kcal 1425 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 mărunt 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	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
6,6 g	38,5 g	3,2	9,4 g	280 Kcal 1174 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



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

CLĂTITE DE MEI (APERITIV SĂRAT)

Ingrediente pentru 4 porții

120 g **făină de mei**
30 g **grăunțe de mei**
5 g **făină de guar**
sare
piper boabe
ierburi aromatice tolerate
220 ml **apă minerală (carbonată)**
7 ml **ulei (în funcție de toleranță)**
ulei

Instrucțiuni

Amestecați făina de mei, fulgii de mei, sare de mare, făină de guar, piper și ierburi aromatice folosind un tel. Adăugați ulei și apă. Permiteți aluatului să crească pentru 10 minute. Puneți puțin ulei într-o tigaie și prăjiți clătitele una câte una.

Proteine	Carbhidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
3 g	20,9 g	1,7	3,1 g	147 Kcal 616 KJ

ALIMENTE DE BAZĂ

Martina Muster ■ data nașterii: 03.03.1973 ■ id-ul probei: 33333



RÖSTI

Ingrediente pentru 4 porții

- 1000 g **cartofi fierți**
- piper boabe**
- sare**
- 20 ml **ulei (în funcție de toleranță)**

Instrucțiuni

Fierbeți cartofii și lăsați-i la răcit. Când sunt reci, curățați-i de coajă și dați-i pe răzătoare. Încingeți grăsime într-o tigaie și adăugați cartofii. Prăjiți la foc mic pentru 20 de minute, adăugați sare și piper și apăsați cartofii ușor cu o paletă. Puneți cartofii pe un capac sau pe o farfurie, mai adăugați ulei și prăjiți rösti-ul și pe partea cealaltă pentru încă 20 de minute până devine maro-auriu. Puteți îmbunătăți rösti-ul adăugând cubulețe de bacon și ceapă sau brânză rasă, de tip pecorino. Acoperiți vasul și lăsați brânza să se topească. Merge foarte bine cu o salată mixtă.

Proteine	Carbohidrați	Unități de pâine	Grăsimi	Energie
3,8 g	45 g	3,8	5,2 g	248 Kcal 1036 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 mediată 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 printru celulele intestinale. Sistemul imunitar va iniția atunci o reacție imună împotriva acestor proteine din alimente.

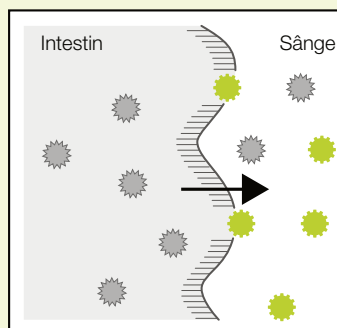
1.4 Reacții încrucișate

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.

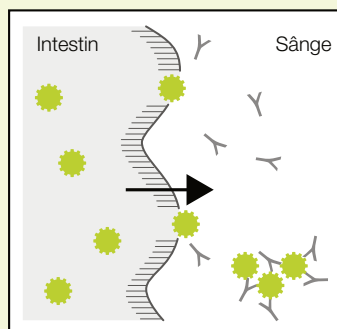
Exemplu: Tropomiozina este principalul alergen ce se găsește în acarieni. Acest alergen se găsește și în nevertebrate cum ar fi: midii, stridii, languste, calamari, creveți și homari. Dacă sunteți sensibili la tropomiozina din acarieni sau din oricare dintre aceste alimente, atunci este posibil să aveți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

Legenda

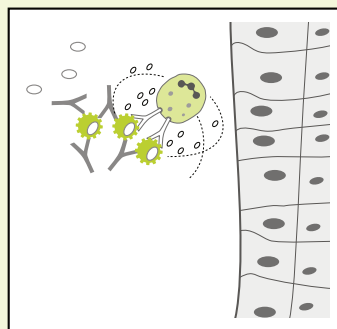
-  Proteine din alimente recunoscute a fi dăunătoare (nu au fost digerate corect)
-  Proteine din alimente ce nu au fost recunoscute ca fiind dăunătoare (au fost digerate corect)
-  Anticorpi
-  Perete Intestinal
-  Complexe imune
-  Complexe imune cu proteinele complementare
-  Receptor
-  Celule imune (neutrofile)
-  Proteina complementară
-  Țesut



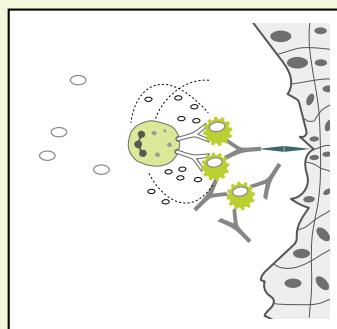
Peretele intestinal este deteriorat: componente ale alimentelor pot să treacă printru celulele intestinale.



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. SCI, 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.

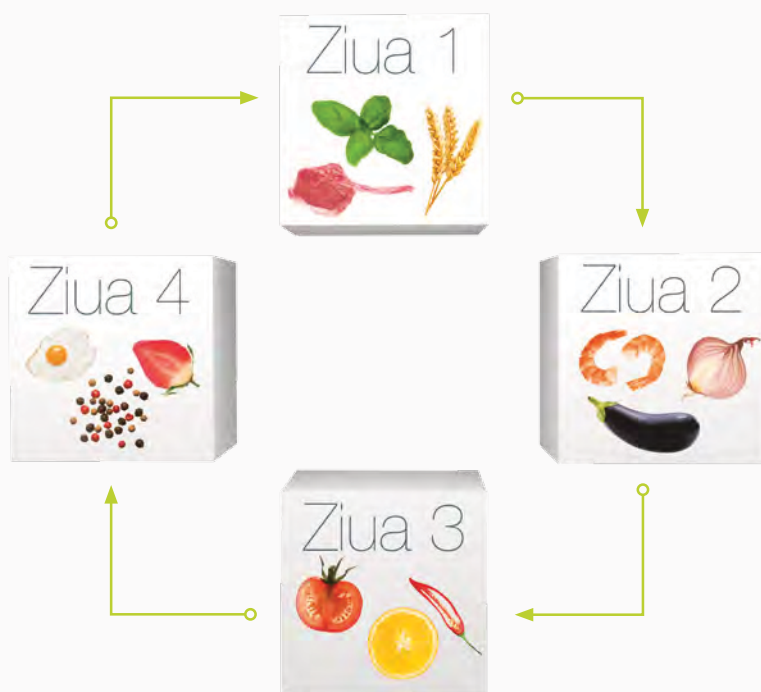
Scopul este de a vă pregăti organismul pentru următoarea etapă, cea de provocare, ajutându-l să îndepărteze inflamațiile IgG-mediate existente.

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 găsite.
- 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 greșeală 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 deasemenea 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.

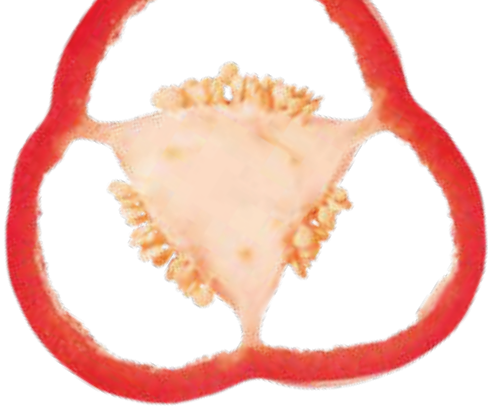
Nu toate alimentele identificate ca fiind IgG pozitive indică cauza unui anumit simptom. Faza de provocare vă ajută să identificați care sunt alimentele declanșatoare pentru dumneavoastră.

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).

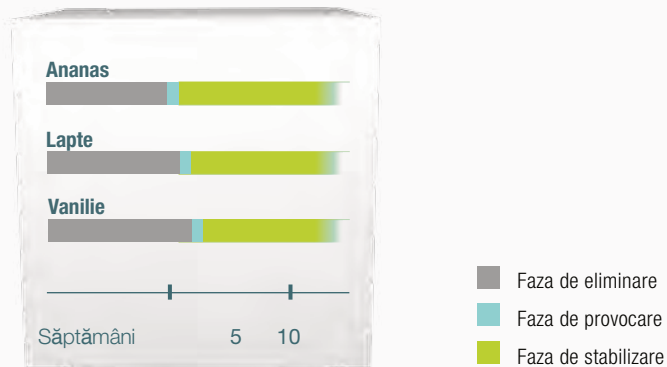
Notă: Este posibil să vă fie mai ușor să începeți etapa de provocare cu unele din alimentele dumneavoastră preferate care au fost depistate IgG pozitive. În acest fel veți putea afla destul de repede care din acestea sunt responsabile pentru revenirea simptomelor și care nu. Vă rugăm să rețineți că, 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 aceeași 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
<i>Ananas</i>	<i>01/09/2014</i>	<i>nu</i>	<i>nu</i>	-
<i>Lapte (vacă)</i>	<i>05/09/2014</i>	<i>Migrena 1,2 kg</i>	<i>da</i>	<i>09/09/2015</i>
<i>Vanilie</i>	<i>09/09/2014</i>	<i>nu</i>	<i>nu</i>	-



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-positiv 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 greșală 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.

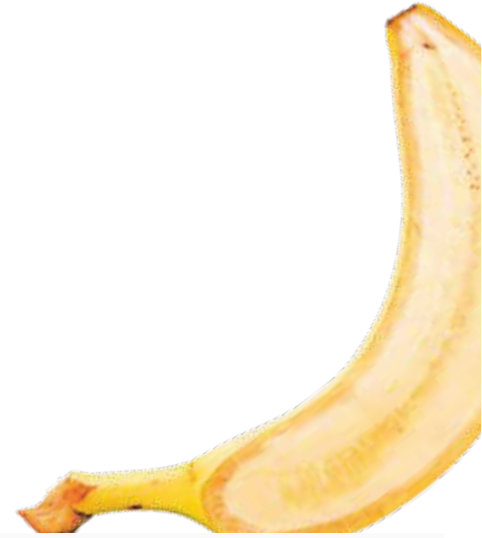


2.4 Sfaturi suplimentare ce vă pot ajuta în schimbarea dietei

- 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