

Conteúdo

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

O que é intolerância alimentar?	3
Testando a intolerância alimentar	4
Já fiz o teste...	
O que faço com meus resultados?	5

INTERPRETANDO OS RESULTADOS

Interpretando seus resultados	7
Observando pontos importantes	9
Antes de mudar sua dieta	10

PLANEJANDO SUA DIETA

Planejando sua dieta	12
Guia de alimentos	13
Comer e cozinhar sem...	

Laticínios	21
Ovos	31
Peixes / Frutos do Mar	41
Fruta	43
Grãos	45
Trigo	47
Glúten	65
Ervas / Temperos	81
Carne	83
Nozes	85
Vegetais	87
Soja	89
Leveduras	95
Outros	105

A IMPORTÂNCIA DE UMA DIETA SAUDÁVEL E NUTRITIVA

Proteína	108
Gorduras	110
Carboidratos	111
Vitaminas e Minerais	112
A Pirâmide Alimentar	117

OUTRAS INFORMAÇÕES

Monitorando sua dieta e sintomas	120
Reintroduzindo alimentos	122
Evitando novas intolerâncias alimentares	124
Perguntas frequentes	126
Depoimentos	128
Glossário e abreviações	129
Contatos Úteis	130
Bibliografia	131
Websites dos alimentos sem	133



Intolerância Alimentar



Intolerância Alimentar

O que é intolerância alimentar?

Intolerância alimentar (também conhecida como sensibilidade alimentar) pode ser o resultado de uma reação adversa de seu organismo a certos alimentos. Geralmente, os alimentos que incluímos regularmente em nossa dieta, ou os alimentos que desejamos, podem originar o problema. Os sintomas de intolerância alimentar advêm de vários fatores: uma deficiência de enzima, por exemplo, na intolerância a lactose; sensibilidade a certos produtos químicos, por exemplo, aminas no chocolate e no vinho tinto podem causar enxaquecas; ou uma resposta imune IgG, conforme indicação de resultados de testes.

Pesquisas mostram que a intolerância alimentar pode estar associada a anticorpos IgG elevados pelo sistema imunológico ao ingerirmos certos alimentos¹. Em circunstâncias normais, esses anticorpos formam complexos com proteínas dos alimentos. Esses complexos são eliminados por nosso sistema imunológico sem causar sintomas. Se os sistemas imunológico ou digestivo estiverem comprometidos, esses complexos podem se depositar no corpo, causando inflamação resultando em uma vasta gama de sintomas, como fadiga, síndrome do intestino irritável (SII), inchaço, enxaqueca ou obesidade. Assim, nosso organismo percebe o alimento como sendo um alimento “problemático”. Os sintomas podem durar por muitos dias e são geralmente intermitentes, dificultando a identificação dos alimentos que seu corpo não tolera. A intolerância alimentar não deve ser confundida com a alergia alimentar.

Testando a intolerância alimentar

Com um pequeno furo no dedo, colhe-se sangue para um exame que mede anticorpos de IgG alimentar específico no seu organismo. As leituras de seu anticorpo IgG aparecem nos resultados do Teste de Intolerância Alimentar.



Como usar este guia

Esta apostila explica como interpretar os resultados e como planejar sua nova dieta. Auxiliará na identificação dos alimentos que devem ser evitados e fornecerá ideias para alternativas. Orientará no monitoramento de sua dieta e sintomas e auxiliará, também, na reintrodução de alimentos, assim que sua saúde melhorar..

O diagrama a seguir mostra as principais etapas.

Já fiz o teste, o que fazer com os resultados?

Recebimento dos resultados

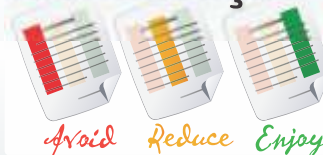


Leia...
Relatório e Carta de Apresentação

Interpretação

Leia... p8-10
Interpretando os Resultados de seu Teste

Identificação



Do seu relatório...

Elevado Alimentos a serem **evitados**
LIMÍTROFE Alimentos a serem **reduzidos**
NORMAL Alimentos a serem **Apreciados**

Planeje sua Dieta



Leia...

Planejando sua dieta ...**p11-106**
Guia de alimentos ...**p13-19**
A importância de uma dieta saudável e nutritiva ...**p107-118**

Monitorar

Leia... p120
Monitorando sua Dieta & Sintomas

Reintrodução

Leia ...p122
Reintroduzindo alimentos

Evitando novas intolerâncias

Leia...p124
Evitando novas intolerâncias alimentares

¹. Aconselhamento nutricional baseados nos resultados IgG específicos sobre alimentos
Geoffrey Hardman, Gillian Hart, Universidade de York, Heslington, York, Reino Unido, Nutrição e Ciência Alimentar Vol. 37 nº 1 2007 pp 16-23



Interpretando os **Resultados de seu teste**





Interpretando os Resultados de seu teste

Seu teste foi feito com todos os alimentos listados em seu relatório. Como pode perceber, cada alimento pertence a uma coluna: vermelha, amarela ou verde. Cada cor indica a força com que seu sistema imunológico reage a cada tipo de alimento.

Se estiver sentindo sintomas adversos, e seu teste mostra anticorpos IgG elevados a determinados alimentos, pode ser um indicativo de intolerância a esses alimentos. Retirá-los de sua dieta por pelo menos três meses, pode amenizar os sintomas. Após esse período, é possível reintroduzir alimentos a sua dieta, gradativamente, sem que haja mais sintomas.

Seus Resultados para o Teste de Intolerância Alimentar são mostrados como: **ELEVADO**, **LIMÍTROFE** ou **NORMAL** e a concentração de anticorpos IgG (em U/ml) é mostrada entre parênteses, após cada alimento.

A seguir, orientações para as mudanças em sua dieta:

ELEVADO	LIMÍTROFE	NORMAL
Indica uma forte reação do anticorpo a determinado alimento.	Indica uma reação mais baixa do anticorpo a determinado alimento.	Não há indicação de reação significativa a nenhum alimento em particular.
Você deve eliminar estes alimentos por pelo menos três meses. Substitua-os por outros da coluna dos alimentos NORMAIS e a seção alimentar referente. Por exemplo, se seu teste indica intolerância a trigo, elimine-o e substitua-o por variedades de aveias, pão de centeio, quinoa e arroz marrom (contanto que nenhum desses alimentos esteja na coluna ELEVADO), garantindo uma vasta opção de nutrientes em sua dieta. Observação: Se não houver alimentos na coluna ELEVADO, então os alimentos da coluna LIMÍTROFE devem ser evitados por 3 meses.	Você deve reduzir e alternar esses alimentos por pelo menos três meses para evitar um aumento na intolerância. Para alternar os alimentos, você não deve ingeri-los mais de uma vez, a cada quatro dias. Por exemplo, para alternar a ingestão de trigo, você pode comer pão feito com trigo no dia 1; bolos de aveia no dia 2; pão de milho no dia 3; pão de centeio no dia 4; massa de grão duro no dia 5; etc. Escolha alimentos alternativos da coluna verde NORMAL e a seção alimentar referente (no capítulo Planejando sua Dieta). Certifique-se que esses alimentos não estejam na coluna ELEVADO	Esses alimentos podem ser ingeridos sem restrição, a menos que você já saiba que determinado alimento tenha causada uma determina reação. Nesse caso, você deve evitá-los, porque essa reação pode ser um mecanismo não imune.

Observando pontos importantes

- Pode ser difícil eliminar muitos alimentos da coluna **ELEVADO** de uma vez.

Pode ser mais fácil se:

 - evitar completamente os quatro ou cinco primeiros alimentos da lista, que mostraram altas concentrações de anticorpos.
 - reduzir ou alternar os alimentos que mostraram concentrações de anticorpos mais baixas.
- Você pode se sentir pior nos dias seguintes à eliminação de certos alimentos. É a maneira como seu corpo lida com as mudanças e os efeitos negativos tendem a desaparecer em alguns dias.
- A maioria das pessoas sente uma melhora dos sintomas dentro de 3 a 6 semanas.
- É essencial, uma vez que você corte um alimento, por exemplo, leite, que você obtenha nutrientes desse alimento, no caso o cálcio, de outros alimentos (consulte **Vitaminas and Minerais**).
- Não elimine um alimento e substitua-o única e exclusivamente por outro, pois você pode desenvolver intolerância a esse alimento da substituição. Por exemplo, se você eliminou o trigo, que ingeria no cereal matinal, não o troque por mingau de aveia todo dia. Varie seu café da manhã e inclua, por exemplo, o cereal Muesli, ovos mexidos, feijões assados em dias alternados.
- Se você tem evitado determinado alimento por mais de três meses, é provável que ele apareça no teste como **NORMAL**.
- Algumas pessoas reagem a membros de uma mesma família alimentar. Há um risco grande, a menos que você tenha sido testado para esses alimentos e não tenha demonstrado nenhuma reação. Verifique o Guia de Alimentos para cada grupo alimentar para a criação de listas individuais.
- Muitas pessoas se sentem bem melhor após eliminar completamente os alimentos reativos. Todavia, não se preocupe se não conseguir eliminar totalmente o alimento, ou precisar quebrar sua dieta por um dia ou dois. Apenas retome-a tão logo se sinta pronto.
- ISE, após a mudança de sua dieta, de acordo com os resultados do teste, nenhuma melhora for percebida, então a intolerância do IgG alimentar talvez não seja a causa, e recomendamos a consulta a um profissional qualificado.
- O Teste IgG de Intolerância Alimentar CNS não testa as alergias clássicas, que envolvem a produção de anticorpos IgE. **Se você já sabe que tem alergia clássica a determinado alimento, você deve continuar evitando-o, a despeito dos resultados de seu teste.**
- A Gliadina é uma proteína encontrada no glúten, que está presente nos grãos de trigo, cevada e centeio. Devido à natureza de nosso Teste de Intolerância Alimentar, a Gliadina é testada separadamente desses grãos. Se seu teste mostra uma resposta positiva à Gliadina, aconselhamos que você evite alimentos que contenham trigo, cevada e centeio, mesmo se esses grãos estiverem na coluna **NORMAL** de seu relatório.



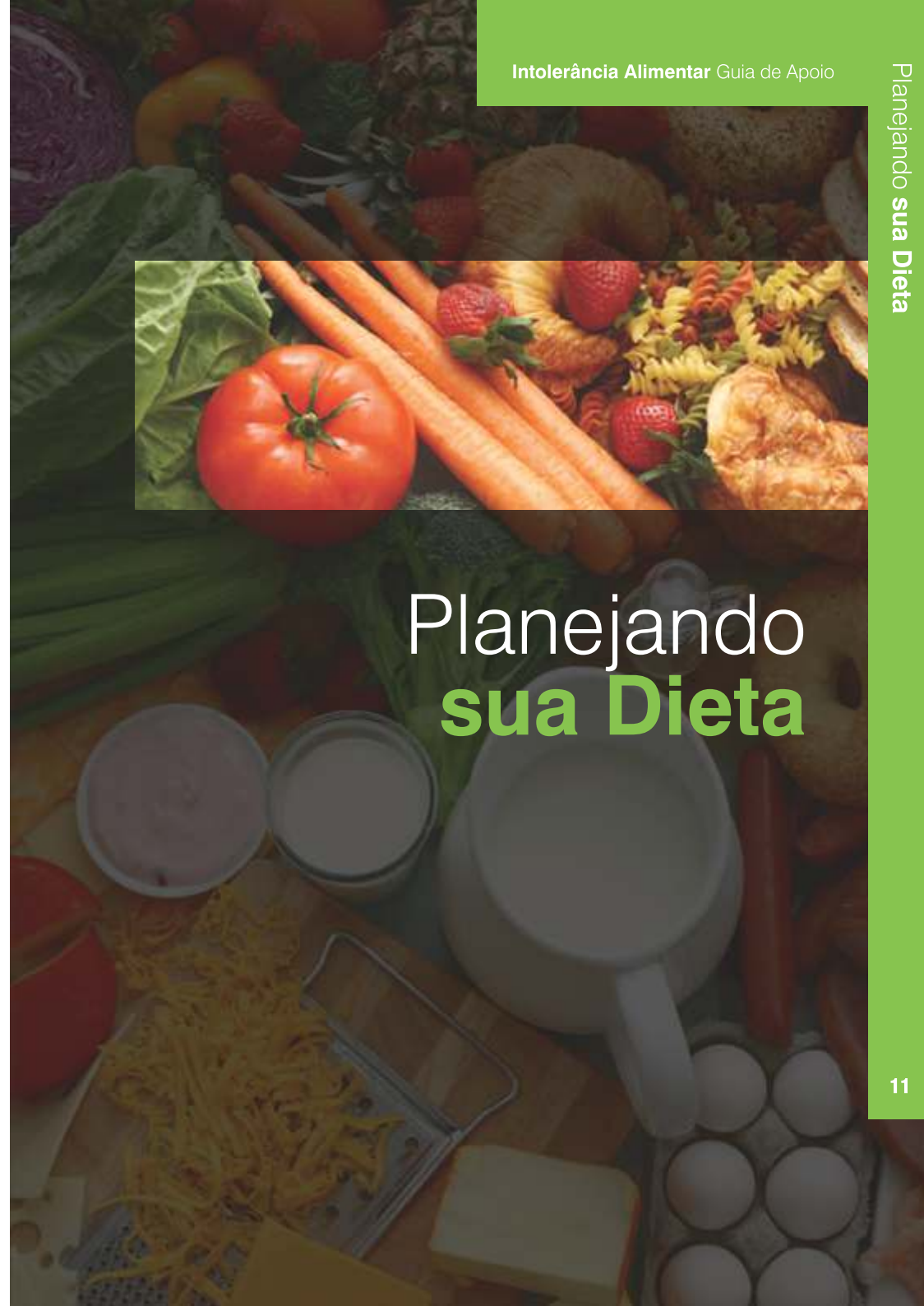
Antes de mudar sua dieta

Nutrição e saúde caminham juntas, e há algumas regras-padrão que devem ser seguidas, antes de mudar sua dieta alimentar.

- Se você tem uma condição médica, estiver grávida ou tomando medicamento, é aconselhável que discuta a possibilidade de alteração de sua dieta alimentar com um profissional da saúde: médico, nutricionista, dietista.
- Planeje e organize suas refeições o mais antecipadamente possível. Colecione ideias de receitas usando os alimentos de sua coluna **NORMAL** e compre-os com antecedência para facilitar o preparo.
- Conheça a gama de alimentos que pode ingerir. Você pode ser intolerante a alguns alimentos, porém há outros tantos que não são reativos e você pode ingeri-los. Em vez de se concentrar no que não se pode comer, é mais positivo concentrar-se em todas as coisas boas que você pode comer, na sua coluna **NORMAL**.
- Continue evitando alimentos que já demonstraram ter efeito em você, mesmo que eles não tenham aparecido no resultado do seu Teste Alimentar.
- Reconheça os produtos alimentícios que contenham seus alimentos reativos. Muitas refeições prontas e molhos contêm uma variedade de ingredientes que você não associará ao produto, portanto sempre leia os rótulos.
- Diversifique o máximo possível seus alimentos. Escolha frutas e vegetais de cores variadas diariamente; inclua proteínas diferentes, como ovos mexidos no café da manhã, salada de atum no almoço, e frango ensopado no jantar. Ao comer alimentos variados, você aumenta a variedade de vitaminas e minerais importantes na sua dieta e diminui o risco de intolerância a um alimento único.
- Qualquer mudança na dieta, remoção de certos tipos de alimento ou grupos alimentares precisa ser administrada cuidadosamente para garantir a ingestão correta de nutrientes para uma boa saúde. Recomendamos que sejam seguidas as informações desta apostila e que um terapeuta nutricional qualificado seja consultado, ou nossa página de contatos (veja **Contatos Úteis**)



Planejando sua Dieta





Planejando sua dieta

Esta seção proporciona informações sobre cada alimento listado nos resultados de seu teste de intolerância alimentar, e está dividida por grupos listados em seu relatório pessoal.

Laticínios	Ervas / Temperos
Ovos	Carnes
Peixes/Frutos do Mar	Nozes
Frutas	Vegetais
Grãos	Soja
Trigo	Leveduras
Glúten	Outros

Se você tiver alimentos listados como **ELEVADO** or **LIMÍTROFE** nos resultados de seu teste de intolerância alimentar, você precisará evitá-los ou alterná-los por pelo menos três meses, conforme descrito em **Interpretando seus Resultados**, a menos que seja orientado de outra maneira por um nutricionista ou profissional da saúde.

A maioria dos alimentos é relativamente simples de ser eliminada de sua dieta, você simplesmente os substitui por outros da sua lista de alimentos da coluna **NORMAL**. Algumas pessoas podem reagir a outros alimentos da mesma família alimentar como alimentos reativos e para auxiliá-lo no planejamento de sua dieta, um Guia de Alimentos lista todos os grupos alimentares, incluindo as famílias alimentares.

Entretanto, há alguns alimentos mais difíceis de serem eliminados de sua dieta, por serem amplamente usados e encontrados em muitas comidas. Esses alimentos são: **trigo, glúten, laticínios, soja e leveduras**. Para cada um deles, há informações complementares nas seções que lhe auxiliam no planejamento da dieta:

- Comer e cozinhar sem...
- Alimentos a serem evitados
- O que procurar nos rótulos dos alimentos]
- Ingestão de alimentos alternativos
- Dicas úteis de culinária
- Ideias para as Refeições
- Ideias de Receitas
- Lista de Compras

Boa sorte ao planejar sua nova dieta!

Guia de Alimentos

A tabela a seguir contém todos os alimentos que reagiram com você no seu teste de intolerância alimentar.

Identifique seus alimentos ELEVADOS e verifique a seção de grupos alimentares para informações sobre Comer e cozinhar sem...; Leitura de Ingredientes nos Rótulos; Alimentos Alternativos; Lista de Compras; Receitas e Menus.

Algumas pessoas reagem a outros membros de uma mesma família alimentar. A menos que seu teste demonstre que não haja reação a eles, é recomendável que você evite esses alimentos também.

	Alimento	FAMÍLIA ALIMENTAR	Outros da Família Alimentar
Laticínios	Alfa-lactoalbumina		Uma proteína principal encontrada no leite de vaca, cabra, ovelha, búfala.
	Beta-lactoglobulina		Uma proteína principal encontrada no leite de vaca, cabra, ovelha, búfala.
	Caseína		Uma proteína principal encontrada no leite de vaca, cabra, ovelha, búfala.
	Leite de Búfala	Bovina	Vaca, cabra, ovelha.
	Leite de cabra	Bovina	Vaca, ovelha, búfala.
	Leite de ovelha	Bovina	Vaca, cabra, búfala.
	Leite de vaca	Bovina	Cabra, ovelha, búfala.
Ovos	Clara de ovo	Faisão	Pavão, codorna, perdiz.
	Gema do ovo	Faisão	Pavão, codorna, perdiz.
Peixes e Frutos do mar	Anchova	Anchova	Nenhum conhecido.
	Arenque	Arenque	Sável
	Atum	Cavala	Cavala, bonito
	Bacalhau	Bacalhau	Hadoque, merluza, escamudo ou paloco.
	Camarão/Pitu	Crustáceo	Lagosta, caranguejo, lagostim.
	Caranguejo	Crustáceo	Ostra, lagostim, pitu, camarão.
	Carpa	Peixes pequenos	Caboz
	Cavala	Cavala	Tamboril/ carapau
	Caviar	Esturção	Esturção
	Dourado	Dourado	Goraz, brema, pargo, sheepshead, scup
	Enguia	Enguia	Nenhum conhecido.
	Hadoque	Bacalhau	Merluza, bacalhau, escamudo ou paloco.
	Lagosta	Crustáceo	Caranguejo, lagostim, pitu, camarão.
	Linguado	Linguado	Solha, halibute, linguado, rodovalho.
	Lúcio	Lúcio	Lúcio
	Lula	Molusco	Abalone, marisco, vôngole, vieras, caramujo, polvo, ostra.
	Marisco	Molusco	Abalone, mexilhão, vôngole, ostra, vieras, caramujo, lula, polvo.
	Merluza	Bacalhau	Hadoque, bacalhau, escamudo ou paloco.
	Mexilhão	Molusco	Abalone, marisco, vôngole, ostra, vieras, caramujo, lula, polvo.
	Ostra	Molusco	Abalone, marisco, vôngole, vieras, caramujo, lula, polvo
	Peixe espada	Peixe espada	Peixe espada
	Perca	Perca	Red snapper
	Polvo	Molusco	Abalone, marisco, vôngole, ostra, vieras, caramujo, lula.
	Robalo	Robalo	Perca (branca), robalo amarelo.
	Rodvalho	Linguado	Linguado, halibute, solha, rodovalho
	Salmão	Salmão	Truta
	Sardinha	Arenque do mar	Arenque, sardinha pilch.
	Sépia	Molusco	Abalone, vôngole, ostra, vieras, caramujo, lula, polvo.
	Tamboril	Goosefish/	Atum, bonito.
		Tamboril	
	Truta	Salmão	Salmão
	Vieiras	Molusco	Abalone, marisco, vôngole, vieras, caramujo, lula, polvo, ostra.
Fruta	Abacate	Loureiro	Folha de louro, canela, sassafrás.
	Abacaxi	Abacaxi	Nenhum conhecido.
	Ameixa	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Amora	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Amora	Amora	Figo, fruta pão, lúpulo
	Arando	Urze	Arando, gaultéria
	Azeitona	Azeitona	Nenhum conhecido
	Banana	Banana	Plátano

	Alimento	FAMÍLIA ALIMENTAR	Outros da Família Alimentar
Frut	Cereja	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Damasco	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Figo	Amoreira	Amora, fruta pão, lúpulo
	Framboesa	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Goiaba	Murta	Especiarias, cravos, eucalipto.
	Groselha	Saxifraga	Groselha-negra, passa de Corinto, groselha
	Groselha negra	Saxifraga	Groselha, groselha da China.
	Kiwi	Kiwi	Nenhum conhecido.
	Laranja	Cítrica	Toranja, limão, lima, lima da Pérsia, tangerina, laranja
	Lichia	Bagos	Sapindus.
	Lima	Cítrica	Limão, lima da Pérsia, tangerina, laranja.
	Limão	Cítrica	Limão, lima, lima da Pérsia, tangerina, laranja.
	Maçã	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Mamão papaia	Papaia	Papaia, anona
	Manga	Caju	Caju, pistache
	Melancia	Cabaça	Curgete, pepino, cornichão, abóbora, abobrinha, melão, abóbora, abobrinha.
	Melão	Cabaça	Curgete, pepino, cornichão, abóbora, abobrinha, melancia.
Grãos	Mirtilo	Urze	Arando, gaultéria.
	Morango	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Nectarina	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Pera	Rosada	Maçã, crabapple, rosa mosqueta
	Pêssego	Rosada	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Romã	Romã	Nenhum conhecido.
	Ruibarbo	Trigo sarraceno	Trigo sarraceno, azeda fresca.
	Tâmara	Palmeira	coco, sagu, palma.
	Tangerina	Cítrica	Toranja, limão, lima, lima da Pérsia, tangerina, laranja
	Tomate	Solanáceas	Berinjela, páprica, pimenta, pimenta caiena, pimenta malagueta, batata, gergelim, tahini, tabaco, pimenta da Jamaica.
	Toranja	Cítrica	Toranja, limão, lima, tangerina, laranja.
	Uva passa	Uvas	Uva, sultana, creme tártaro
	Uvas	Uvas	Uva passa, sultana, creme tártaro
	Arroz	Gramínea	Trigo, cevada, milho, malte, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, espelta, melaço.
	Aveia	Gramíneas	Trigo, cevada, milho, malte, arroz, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, espelta, melaço.
	Cevada	Gramíneas	Trigo, milho, painço, arroz, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, espelta, melaço.
	Cuscuz	Gramíneas	Trigo, cevada, milho, painço, arroz, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, espelta, melaço.
	Espelta	Gramínea	Trigo, cevada, milho, malte, arroz, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, melaço.
	Farinha de centeio	Gramínea	Trigo, cevada, milho, malte, arroz, aveias, centeio, arroz
	Gliadina (glúten)		Termo coletivo para algumas formas de proteína encontradas no trigo, centeio, cevada e espelta.
	Linhaça	Linho	Linhaça, óleo de linhaça.
	Malte	Gramíneas	Trigo, cevada, milho, painço, arroz, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, espelta, melaço.

	Alimento	FAMÍLIA ALIMENTAR	Outros da Família Alimentar
Grãos	Milho	Gramíneas	Trigo, cevada, painço, arroz, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, espelta, melação.
	Painço	Gramíneas	Trigo, cevada, milho, malte, arroz, aveias, centeio, arroz
	Quinoa	Goosefoot	Espinafre, espinafre selvagem, acelga, beterraba, açúcar de beterraba, lambsquaters
	Transglutaminase		Tecido transglutaminase- uma enzima associado à Doença Celíaca. Se estiver elevada, procure orientação médica.
Trigo	Trigo duro	Gramíneas	Trigo, cevada, milho, painço, arroz, aveias, centeio, arroz
	Trigo sarraceno	Trigo sarraceno	Ruibarbo, azeda de jardim.
Trigo	Trigo	Gramínea	Cevada, milho, malte, arroz, aveias, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, melação, espelta.
	Farelo de trigo	Gramínea	Cevada, milho, malte, arroz, aveias, trigo, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, melação, espelta.
Ervas e temperos	Aloe vera	Aloe	Nenhum conhecido.
	Açafrão	Iris	Nenhum conhecido.
	Alcaçuz	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, ervilha, amendoim, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Alecrim	Menta	Bergamota, lavanda, capim-limão, manjerição, manjerona, orégano, salva, tomilho, menta.
	Alho	Lírio	Aspargo, cebolinha, alho- poró, cebola, chalota
	Anis	Anis	Nenhum conhecido.
	Baunilha	Orquídea	Orquídea
	Camomila	Composto	Alcachofra, chicória, dente-de-leão, endívia, alface, cártamo, cercefi, estragão.
	Canela	Loureiro	Abacate, louro, sassafrás.
	Coentro (folha)	Cenoura	Angélica, cenoura, aipo, aipo-rábano, cominho, semente de aipo, endro, funcho, salsinha, pastinaca.
	Cominho	Cenoura	Angélica, cenoura, aipo, aipo-rábano, semente de aipo, endro, funcho, salsinha, pastinaca.
	Cravo	Murta	Especiarias, goiaba, eucalipto.
	Curry (mix de temperos)	Miscelânea	coentro, cúrcuma, canela, páprica, alho em pó, cebola em pó, cominho, gengibre, semente de mostarda, pimenta, cardamomo, pimenta malagueta, noz moscada, cravos.
	Endro	Cenoura	Angélica, cenoura, aipo, aipo-rábano, semente de aipo, funcho, salsinha, pastinaca.
	Estragão	Composto	Alcachofra, chicória, dente-de-leão, endívia, alface, cártamo, cercefi, camomila.
	Gengibre	Gengibre	Araruta, cardamomo, cúrcuma.
	Gingko	Gingko	Nenhum conhecido.
	Ginseng	Ginseng	Panax ginseng
	Grãos de pimenta	Pimenta	Pimenta preta, pimenta branca
	Hortelã	Menta	Bergamota, lavanda, capim-limão, manjerição, manjerona, orégano, alecrim, salva, tomilho, menta.
	Louro	Loureiro	Abacate, canela, sassafrás.
	Lúpulo	Amoreira	Fruta pão, figo.
	Manjerição	Menta	Bergamota, lavanda, capim-limão, manjerona, menta, orégano, alecrim, salva, tomilho.
	Manjerona	Menta	Bergamota, lavanda, capim-limão, manjerição, menta, orégano, alecrim, salva, tomilho.
	Menta	Menta	Bergamota, lavanda, capim-limão, manjerição, manjerona, orégano, alecrim, salva, tomilho.
	Pimenta caiena	Solanáceas	Berinjela, páprica, pimenta, pimenta caiena, pimenta malagueta, batata, gergelim, tahini, tabaco, pimenta da Jamaica, tomate.

	Alimento	FAMÍLIA ALIMENTAR	Outros da Família Alimentar
Ervas e temperos	Pimenta malagueta	Solanáceas	Berinjela, páprica, pimenta, pimenta caiena, pimenta malagueta, batata, gergelim, tahini, tabaco, pimenta da Jamaica, tomate.
	Salsinha	Cenoura	Angélica, cenoura, aipo, aipo-rábano, semente de aipo, funcho, endro, pastinaca.
	Salva	Menta	Bergamota, lavanda, capim-limão, manjerição, manjerona, orégano, alecrim, tomilho, menta.
	Semente de mostarda	Mostarda	Brócolis, couve de Bruxelas, repolho, couve chinesa, couve flor, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, colza, couve-nabiça, nabo.
	Tomilho	Menta	Bergamota, lavanda, capim-limão, manjerição, manjerona, orégano, alecrim, salva, menta.
	Urtiga	Urtiga	Nenhum conhecido.
Carne	Nutmeg	Nutmeg	Mace
	Avestruz	Avestruz	Nenhum conhecido.
	Boi	Bovina	Búfalo, vaca, cabra, ovelha, boi.
	Bovina	Bovina	Búfalo, vaca, cabra, ovelha, boi.
	Cavalo	Equino	Burro, zebra.
	Codorna	Faisão	Pavão, faisão, perdiz, frango.
	Coelho	Lebre	Lebre
	Cordeiro	Bovina	Búfalo, vaca, cabra, ovelha, boi.
	Frango	Faisão	Pavão, faisão, codorna.
	Javali	Suína	Porco.
	Pato	Pato	Ganso
	Perdiz	Galo silvestre	Galo silvestre
	Peru	Peru	Nenhum conhecido.
	Porco	Suína	Porco, javali.
Nozes	Veado	Cervo	Caribu, alce, rena.
	Vitela	Bovina	Búfalo, vaca, cabra, ovelha, boi.
	Amêndoa	Rosadas	Maçã, damasco, amora, cereja, pêssego, pera, ameixa seca, ameixa fresca, framboesa, morango, amêndoa.
	Brasil	Brasil	Sapucaia, pera biqueirão
	Caju	Caju	Manga, pistache.
	Coco	Palmeira	Tâmará, sagu, palma
	Avelã	Bétula	Avelãs.
	Macadâmia	Macadâmia	Nenhum conhecido.
	Amendoim	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, ervilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Pinhão	Caju	Caju, pistache, manga
Vegetais	Pistache	Caju	Caju, pinhão, manga
	Chufa/Tiririca	Chufa	Nenhum conhecido
	Nozes	Nozes	Abóbora-menina, noz pecã, nogueira, noz preta, noz inglesa.
	Abobrinha	Cabaça	Curgete, pepino, cornichão, abóbora, abobrinha, melão, abóbora, abobrinha, melancia.
	Agrião	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, nabo, raiz forte, couve, couve-rábano, couve flor, colza, couve-nabiça, rabanete.
	Aipo	Cenoura	Angélica, cenoura, aipo, aipo-rábano, semente de aipo, funcho, endro, pastinaca.
	Alcachofra	Aster	Alcachofra, camomila, chicória, dente-de-leão, alface, semente/óleo de gergelim, estragão.
	Alcaparra	Alcaparra	Nenhum conhecido
	Alface	Aster	Alcachofra, camomila, chicória, dente-de-leão, alface, semente/óleo de gergelim, estragão.
	Alho-poró	Lírio	Alho, cebolinha, aspargo, cebola, chalota.

Vegetais	Alimento	FAMÍLIA ALIMENTAR	Outros da Família Alimentar
	Amaranto	Beterraba	Beterraba, acelga, espinafre, açúcar de beterraba, quinoa.
	Aspargo	Lírio	Alho, cebolinha, alho- poró, cebola, chalota
	Batata	Solanáceas	Pimenta malagueta, páprica, pimenta, pimenta caiena, pimenta malagueta, batata, gergelim, tahini, tabaco, pimenta da Jamaica, tomate, berinjela.
	Batata doce	Inhame	Inhame
	Berinjela	Solanáceas	Pimenta malagueta, páprica, pimenta, pimenta caiena, pimenta malagueta, batata, gergelim, tahini, tabaco, pimenta da Jamaica, tomate.
	Beterraba	Beterraba	Beterraba, acelga, espinafre, açúcar de beterraba, quinoa.
	Brócolis	Mostarda	Brócolis, couve de Bruxelas, repolho, couve chinesa, couve flor, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, colza, couve-nabiça, nabo.
	Cabaça	Cabaça	Curgete, pepino, cornichão, abóbora, abobrinha, melão, abóbora, abobrinha, melancia.
	Cebola	Lírio	Alho, cebolinha, aspargo, alho-poró, chalota.
	Cenoura	Cenoura	Angélica, cenoura, aipo, aipo-rábano, semente de aipo, funcho, endro, pastinaca.
	Chalota	Lírio	Alho, cebolinha, aspargo, alho-poró, cebola.
	Chicória	Aster	Alcachofra, camomila, chicória, dente-de-leão, alface, semente/óleo de gergelim, estragão.
	Couve de Bruxelas	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, couve flor, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, colza, couve-nabiça, nabo.
	Couve flor	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, colza, couve-nabiça, nabo.
	Ervilha	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Espinafre	Beterraba	Beterraba, acelga, açúcar de beterraba, quinoa.
	Feijão (geral)	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, ervilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Feijão (verdes)	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, ervilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Feijão comum	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, ervilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Feijão branco	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, ervilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Funcho	Cenoura	Angélica, cenoura, aipo, aipo-rábano, semente de aipo, endro, pastinaca.
	Grão-de-bico	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, ervilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Lentilha	Leguminosa	Feijão, alfafa, ervilha, cássia, soja, tapioca, alfarroba.
	Nabo	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, couve flor, colza, couve-nabiça, rabanete.
	Pepino	Cabaça	Curgete, pepino, cornichão, abóbora, abobrinha, melão, abóbora, abobrinha, melancia.
	Pimentas(mix)	Solanáceas	Pimenta malagueta, páprica, pimenta, pimenta caiena, pimenta malagueta, batata, gergelim, tahini, tabaco, pimenta da Jamaica, tomate, berinjela.
	Rabanete	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, couve flor, colza, couve-nabiça, nabo.
	Repolho	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, couve flor, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, colza, couve-nabiça, nabo.
	Repolho roxo	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, couve flor, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, colza, couve-nabiça, nabo.
	Rúcula	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, agrião, raiz forte, couve, couve-rábano, couve flor, colza, couve-nabiça, nabo, rabanete.
Outros	Soja	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, cássia, ervilha, tapioca, alfarroba.
	Agar Agar	Algas	Alga Marinha
	Alfarroba	Leguminosa	Feijão, alfafa, lentilha, cássia, ervilha, tapioca, soja.
	Cacau	Estericular	Chocolate, noz cola
	Café	Rubia	Nenhum conhecido

Outros	Alimento	FAMÍLIA ALIMENTAR	Outros da Família Alimentar
	Caná de açúcar	Gramínea	Cevada, milho, malte, arroz, aveias, trigo, centeio, arroz arbóreo, açúcar mascavo, bambu, sorgo, melão, espelta.
	Castanha	Faia	Nenhum conhecidoNoz cola Estericular Chocolate, Cacau
	Chá	Chá	Chá preto, chá verde.
	Champignon	Fungo	Levedura.
	Colza	Mostarda	Brócolis, repolho, couve chinesa, nabo, raiz forte, couve, couve-rábano, couve flor, agrião, couve-nabiça, rabanete.
	Mandioca	Medronheiro	Aipim
	Mel	Miscelânea	Pólen de abelha, geleia real.
	Noz cola	Estericular	Chocolate, Cacau
	Semente de Gergelim	Aster	Alcachofra, camomila, chicória, dente-de-leão, alface, chicória, estragão.
	Semente de Girassol	Aster	Alcachofra, camomila, chicória, dente-de-leão, alface, chicória, estragão, semente/óleo de gergelim.
	Tapioca	Medronheiro	Mamona
	Levedura	Fungo	Fermento biológico, levedura de cerveja.





Lactose

Planeje
Sua Dieta





Comendo e Cozinhando sem Lactose



Comendo e cozinhando sem lactose. Se seus exames mostraram **ELEVADAS** reações a leite, é recomendável que você evite ou reduza o consumo de leite de vaca e produtos a base de leite de vaca.

Leite é uma importante fonte de proteínas, cálcio e vitaminas incluindo complexo A, D e B. Se você está desistindo de leite de vaca, é importante saber que esses nutrientes podem ser obtidos através de alimentos alternativos.

Por favor, note que pessoas que são intolerantes a leite de vaca, podem, em alguns casos, acabar desenvolvendo intolerância a leite de cabra ou ovelha, quando usados como substitutos.

Alimentos a evitar

Lactose pode ser encontrada em muitos alimentos, como:

- Leite, Milk shakes
- Queijo
- Manteiga, pastas
- Manjar, pudins, molhos, iogurtes, fromage frais, sorvetes, cremes
- * Produtos assados (Bolos, cupcakes, donuts, waffles, scones, biscoitos, panquecas)
- Purê de batata instantâneo, Sopa cremosa, refeições semi-prontas, carne processada e salsicha, molho de carne
- Lanches embalados, chocolates, confeitos
- Pão, Pizza
- Chocolates, confeitos
- Refeições semi-prontas
- Carne processada e salsicha
- Sopas

Nota: Lactoses/leite de vaca podem ser encontrados em muitos alimentos, então é importante sempre ler cuidadosamente os ingredientes nos rótulos dos alimentos antes de comprá-los.

O que procurar (e evitar) nos rótulos de ingredientes

- Manteiga, Óleo de manteiga
- Caseína, caseinatos, caseinatos de cálcio
- Queijo
- Creme, creme light
- Soro de leite desmineralizado
- Alfa-lactoglobulina
- Beta- lactoalbumina
- Substituição de gorduras
- Leite desnatado
- Leite em pó, leite em pó desnatado
- Soros, soro de leite em pó
- Soros, soro de leite em pó

Refer to **Food Directory – Dairy; Dairy-Free meal ideas** and **Websites for free-from foods**



Comidas alternativas para comer e dicas úteis para assados sem lactose

Existem muitas alternativas de comidas sem lactoses disponíveis, tais como:-

- **Leite** – leite de cabra, leite de arroz, leite de soja, leite de quinoa, leite de ervilha, leite de coco, leite de sementes como amêndoas ou caju (se não houver risco de reação alérgica)

(ex.: Oatly, Rice Dream, Kara) Algumas pessoas toleram leite de outros animais, no entanto, leite de ovelha, cabra e búfala contém proteínas similares às do leite de vaca, o que pode causar reações similares, assim esses leites devem ser consumidos com cuidado.

- **Manteiga** – Sem lactose e pastas veganas (ex: Pure, Biona, Suma); pasta de nozes, tahini, azeite prensado a frio, óleo de coco.
- **Queijo** – queijo de soja, fatias de arroz (ex. Redwood, Toffutti, Bute Island)
- **Iogurte** – soja, aveia (ex. Provel, Sojade)
- **Sorvetes** – soja, aveia, arroz (ex. First Glace, Oat Supreme)
- **Creme** – soja, aveia, caju, amêndoa (ex. Oat Supreme)
- **Fromage frais** – tofu macio (Ex. Biona ou Blue Dragon)
- **Chocolate** – chocolate sem leite (Ex. Plamil, Organica, Divine)
- **Maionese** – maionese sem leite (ex. Plamil)



Proteína, cálcio e vitaminas

Você pode assegurar uma fonte rica de proteínas, cálcio e vitaminas A, D e complexo B por consumir uma variedade de outros alimentos como soja, azeite frio, sardinhas, arenque, salmão (com espinhas pequenas), nozes, carne vermelha, frutas e vegetais frescos (especialmente vegetais de folhas verdes como couve, agrião, espinafre e brócolis), ruibarbo, figos, cogumelos, laranjas, damasco, ameixa, sementes de abóbora, semente de gergelim, lentilhas e legumes.

Nota: cálcio é solúvel em água, - preferencialmente vegetais devem ser cozidos ao vapor ou fervidos em um pouco de água que pode ser usada em sopas, caldos e molhos.

Produtos industrializados sem lactose

Indústrias e supermercados produzem uma grande variedade de produtos que são livres de leite de vaca. Elas estão disponíveis gratuitamente para pedidos de clientes ou podem ser baixados em seus sites. Elas vão ajudá-los a identificar que alimentos são seguros para serem consumidos e devem tornar sua dieta mais rica de nutrientes. As receitas são trocadas regularmente - **sempre confira os rótulos!**

Dicas úteis para a substituição de produtos sem lactose nas receitas:

- Não adicione leite de soja a bebidas fervidas uma vez que ele tende a coalhar
- Gratine queijos de soja duros nas partes mais extremas dos gratinados, uma vez que eles não derretem muito bem
- Use bastante iogurte sem leite (ex. soja) ou leite de coco para fazer caril, raita, estrogonofe, molhos cremosos e patês
- Clara de ovo pode ser usada como substituta para nata sem leite. (ex. Allergycare, Orgran)
- Use um queijo que derreta livre de lactose (ex. Melting Cheezly) para pizzas, queijos em torradas e lasanha
- Use queijo cheddar sem lactose (ex. Sheese) para fazer molhos de queijo. Usar um micro-ondas vai evitar que ele grude na tigela (o que também serve para mostarda e mingau sem lactose)
- Use um queijo macio sem lactose e creme azedo (sour cream) em patês, cheesecakes e molhos salgados ou doces.
- Tofu (também conhecido como bean curd) é um produto com sabor suave feito de grãos de soja. Existem diferentes tipos, as variações mais firmes são as melhores para pratos salgados como quiches, enquanto os tofus mais macios e suaves funcionam melhor para sobremesas como mousses e cheesecakes.

Ideias para *Refeições* sem lactose

CAFÉ DA MANHÃ	Torradas com ovo-quente, ovos mexidos ou cozidos* (com pasta sem lactose ex. Pure, Suma, Biona) ● Panquecas e frutas secas em conserva (feitas de soja, arroz ou leite de cabra) ● Muesli sem trigo (com iogurte de soja ex. Provamel ou leite de arroz ex. Rice Dream) ● / Omelete de cogumelos e tomates(feitos com leite de cabra ex. Oatly ou leite de arroz ex. Rice Dream) ● Hadoque defumado com cogumelos, tomates e torradas (com pasta sem lactose ex. Pure, Suma ou Biona) ● Cereais, flocos de arroz com bananas cortadas em rodela, iogurte ou leite (ex. Provamel, Kara, Oatly, Darifree) e passas ● Iogurte sem lactose (ex. Sojade, Provamel)com nozes, frutas, sementes e mel ● Bolo de arroz ou biscoitos com manteiga de amendoim, pasta ou geleia de gergelim ● Mingau de frutas / Panquecas feitas com soja, arroz ou leite de cabra com bananas, nozes e iogurte de soja (ex. Provamel) ● Mingau de aveia, flocos de milho com frutas secas, morangos, leite de arroz e iogurte de soja.
ALMOÇO	Sopa caseira (com creme ou leite sem lactose se preciso, ex. Oat Supreme, Oatly) ● Batata assada e salada com adição de pasta ou queijo sem lactose (ex. Bute Island, Redwood, Toffutti, Pure), feijão assado, atum, camarão e milho doce ● Peito ou tiras de frango ou de peru, salada mista (com maionese sem lactose ex. Plamil, Granovita) ● Macarrão instantâneo com vegetais refogados com castanhas de caju ● Torradas com feijão* ● Biscoito ou bolo de arroz com queijo sem lactose (ex. Redwood, Bute Island, Toffuti), tomates, homus ● Salada de quinoa ou arroz com passas, amêndoas, nozes, castanha de caju, sementes de girassol ou sementes de gergelim (com balsâmico ou vinagrete) ● Salada grega com queijo sem lactose(ex. Redwood, Bute Island, Toffuti) ● Abacate e salada de camarão (com maionese sem lactose ex. Palmil, Granovita) ● Pizza com queijo sem lactose (ex. Redwood, Toffutti)e salada mista ● Homemade pizza (with polenta base)and green salad ● Pizza caseira (com base de polenta)e salada verde ● Massa de milho (ex. Orgran, Dietary Specials), salada com frango, Maionese (ex. Palmil, Granovita), milho doce e mix de folhas verdes
JANTAR	Queijo de brócolis e couve-flor (feito com soja, arroz, leite de cabra com queijo sem lactose)com batata assada e salada mista ● Peito de frango assado com batatas assadas, vegetais, Pudim Yorkshire (feito com leite de soja ex. Sojada, Provamel, Granovita) ● Sardinhas frescas grelhadas e salada verde ● Vegetais refogados com frango, nozes, feijão ou quorn com arroz ou macarrão instantâneo de arroz ● Salmão escaldado com molho de salsinha, (ex. feito com leite de cabra ou de arroz, ex. Oatly ou Rice Dreams)com batatas temporãs, brócolis, feijões verdes ● Tacos de milho com picadinho, ou feijão com molho amargo sem lactose (ex Toffutti), guacamole ou salsa e salada ● Quiche de salmão (ex. feito com leite de arroz ou de cabra ex. Oatly ou Rice Dreams) ● Chilli com carne com arroz integral ou macarrão instantâneo de arroz ● Lasanha de vegetais feita com queijo e leite sem lactose (Ex. Oatly, Rice Dreams, Provamel soya milk,Redwood cheddar) ● Cavalinha grelhada ou truta e amêndoas com salada mista ● Frango refogado com castanha de caju com molho de leite de coco (com gengibre, chilli e açafrão da Índia) ● com vegetais refogados e arroz integral y ● Risoto de camarão com arroz integral ou quinoa com aspargos, feijão, cogumelos, salsinha
LANCHES	Frutas frescas e um punhado de castanhas ex. Brasileiras ou amêndoas ● Frutas secas, castanhas e sementes ● Vegetais crus cortados em tiras com homus, taramasalata ou guacamole ● Bolo de arroz (ex. Kallo)ou cornthins (ex. Real foods) com bananas cortadas em rodela, pasta de gergelim, manteiga de amendoim, geleia sem açúcar ● Pão seco de centeio (ex. Ryvita)como cobertura para o bolo de arroz ● Flapjack feita com pasta sem lactose (ex. Pure), scones, biscoitos, bolos feitos com pasta sem lactose (ex. Pure Suma) ● Salada de frutas ● Bolo de aveia (ex. Nairns)com guacamole ou patê de cogumelos ● Barra de gergelim e salgadinhos de alfarroba com grande concentração de proteína ● Sopa de Miso instantânea com torradas de pão de centeio.

*Para pães livres de lactose procure em Genius, Orgran, ener-G, Livwell, Proceli, Tesco, Sainburys, Waitrose, Sainsbury's e Asda free-from foods

Ovos

Planeje
Sua Dieta



Comendo e Cozinhando sem Ovos

Se seus exames mostraram **ELEVADAS** reações a ovos, é recomendável que você evite ou reduza o consumo de ovos e proteína de ovos.

Os ovos são uma importante fonte de proteínas e provêm uma importante quantidade de cálcio, ferro, zinco e vitamina B. No entanto, os ovos não são uma parte essencial da sua dieta, uma vez que existem muitos alimentos comuns dos quais se pode obter o mesmo valor nutricional.



Nota: Ovos podem ser encontrados em muitos alimentos, então é importante sempre ler cuidadosamente os ingredientes nos rótulos dos alimentos antes de comprá-los.

O que procurar (e evitar) no rótulo dos alimentos:

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------|
| • Albumina | • Ovo em pó | • Ovo seco |
| • Clara de ovos | • Gema de ovo | • Livetina |
| • Ovos congelados | • Globulina | • Ovamucina |
| • Ovalbumina | • Ovo pasteurizado | • Vitelina |
| • Ovavitelina | • Proteína de ovo | |

Evite os Alimentos

Ovos podem ser encontrados em muitos alimentos, tais como:

- Omeletes e quiches
- Bolos biscoitos, doces, merengues, sorvetes, manjar
- Pudins cremosos, panquecas, crepes, cheesecakes, pavlova, cremes caramelizados
- Massas
- Arroz e sopas chinesas, alguns sushis
- Pudim Yorkshire, empanados e empanados com migalhas de pão
- Maionese, molho tártaro, molho de rábano, coalhada de limão, molhos para saladas.
- Bolovo, bolo de carne, Hash Browns, alguns produtos de batata, refeição semi-prontas
- Produtos frescos de padarias podem não conter rótulos, por isso cheque os ingredientes com o padeiro

Comidas alternativas para comer e dicas úteis para assados sem ovos

Existem muitas alternativas de comidas sem ovos disponíveis, tais como:

- Massa feita de milho, arroz, quinoa, trigo serraceno
(Ex. Biofair, Goodness Direct, series "free-from" dos supermercados)
- Macarrão instantâneo de arroz ou trigo serraceno
- Sopas e caldos
- Maionese sem ovos
(Ex. Granovita, Plamil)
- Salgadinhos sem ovos
(ex. Crisps, Bolo de arroz, corn thins, pão torrado de centeio)
- Frutas frescas, frutas ensopadas, misturadas, sorvete de soja, raspadinha, majar
(ex. Birds)
- Bolos caseiros usando substitutos para ovos
(ex. Allergycare, Orgran)
- Geleia, compota de marmelada, glacê

Produtos industrializados sem ovos

Uma grande variedade de produtos livres de ovos, incluindo bolos, biscoitos, sobremesas e refeições semi-prontas que estão disponíveis em supermercados, farmácias e na internet. Muitas dessas companhias também disponibilizam uma lista de produtos livre de ovos no setor de atendimento ao cliente ou que podem ser baixados em seus sites.



Refer to **Food Directory – Eggs; Egg-free meal ideas** and **Websites for free-from foods**



Assados sem ovos:

Existem muitos alimentos que podem ser usados como substitutos para os ovos que vão fornecer variedade para suas refeições e nutrientes essenciais. Ovos desempenham funções diferentes em diferentes pratos, então você pode precisar de um **substituto diferente para o ovo**, dependendo de cada prato:-

- **Como agente de fermentação ou crescimento** – em um bolo, por exemplo, os ovos agem como um agente de fermentação/crescimento, ajudando a fazer com que o bolo fique leve e fofo.
- **Como uma liga** – em produtos assados como biscoitos, bolachas e muffins, os ovos adicionam umidade e dão liga aos demais ingredientes.
- **Como uma parte principal do prato** – se você está procurando por um produto que substitua os ovos em uma quiche ou uma maionese onde os ovos são a principal parte do prato, então tofu é uma boa alternativa para simular a consistência dos ovos.

Como uma regra geral, quanto menos ovos uma receita pede, mais fácil será para substituí-los. Então, por exemplo, se uma receita de biscoito/bolacha pede por um ovo, usar um substituto para ele irá funcionar muito melhor que em uma receita em que são necessários três ou quatro ovos. Também é necessário considerar como o substituto irá afetar o gosto do prato depois de pronto. Bananas, por exemplo, podem adicionar um toque doce de fruta para panquecas e biscoitos, mas podem não ser uma boa ideia para cassarolas ou outros pratos salgados.

Aqui estão alguns dos mais úteis substitutos para os ovos (para cada ovo):

- **Farinha de Grão de bico (gramas)** – 1 colher de sopa de farinha de grão de bico ou soja e 2 colheres de sopa de água.
- **Araruta** – 1 colher de sopa de araruta, 1 colher de sopa de farinha de soja e 2 colheres de sopa de água
- **Gordura** – meia colher de sopa de gordura (como manteiga), 2 colheres de sopa de farinha, meia colher de chá de fermento em pó e duas colheres de chá de água
- **Tofu** – 50g de tofu misturado com uma porção do líquido do recipiente, Tofu é a melhor alternativa para substituir ovos em pratos como quiches, fritadas ou salada de ovos. A textura aveludada do tofu ou o tofu regular esfarelado é surpreendentemente similar a ovos cozidos quando usados em uma receita no lugar de ovos e adicionando mostarda ou cúrcuma no seu prato também vai ficar muito similar! Às vezes é necessário ajustar outros ingredientes da receita quando for usado tofu como substituto, então pode ser mais aconselhável ter a receita com tofu se possível do que apenas substituir os ovos
- **Banana** – amasse ou misture meia banana para usa como um substituto de ovo em produtos assados, tais como muffins, panquecas, pão sem fermento, como o pão de abóbora ou o pão de banana..

Dica: Adicionando linhaça as receitas, adicionará ácidos gordos de Omega 3 à receita! Você pode comprar linhaça em lojas de comida saudável ou em grandes supermercados.

- **Molho de maçã** – 25g/1oz de molho de maçã pode ser usado para assar receitas como muffins e panquecas. Bananas e molho de maçã tem uma consistência familiar a dos ovos, no entanto, elas não ajudarão suas receitas a crescerem ou ficarem leves e fofas, então, você pode precisar incluir um pouco de fermento em pó ou bicarbonato de sódio.
- **Molho branco** – 50ml de molho branco pode ser usado para dar liga a receitas de produtos de panificação.
- **Purê de batatas / Farelo de pão** – para pão de forma e hambúrgueres vegetarianos, use purê de batata e finos farelos de pão, arroz cozido ou aveia, pata de tomate para dar liga aos ingredientes.
- **Tofu aveludado** – misture 25g/1oz de tofu aveludado com os ingredientes líquidos até que o tofu esteja macio e cremoso. Apesar de não alterar o sabor da receita, usar tofu ao invés de ovos pode fazer com que produtos de panificação fiquem um pouco mais pesados e maciços, então funciona bem para brownies e panquecas. Não funcionará tão bem em receitas de bolo (como o pão de ló) que precisam ser leves e fofos.
- **Agar em pó** – Agar em pó pode ser usado em receitas que precisam de claras de ovos. Para cada clara de ovo, dissolva 1 colher de sopa de Agar em pó em 1 colher de sopa de água. Bata, deixe descansar e bata novamente.
- **Linhaça** – use uma colher de sopa de linhaça e cozinhe em fogo brando em 2 ou 3 colheres de sopa de água. Ótimo para panquecas, pães e outros produtos de panificação.
- **Substitutos de ovos** – opções comerciais (como Ener-G, Allergycare, Orgran) são incrivelmente versáteis, fáceis de usar e disponíveis na maior parte das lojas de comidas orgânicas e supermercados com grandes estoques. Eles são feito de proteína de soja, amido de batata e/ou amido de tapioca. Algumas receitas podem precisar de umidade adicional quando os ovos forem substituídos por ovos comerciais, então pode ser necessário compensar com uma colher de sopa de água ou leite de soja (**conforme as instruções no pacote**). Substitutos comerciais de ovos são relativamente sem sabor e funcionam melhor para produtos de panificação como biscoitos, muffins e bolos. Eles podem também ser usados para dar liga nos ingredientes em cassarolas veganas ou pão de forma. É importante ler os rótulos cuidadosamente, pois algumas marcas podem conter clara de ovos.

Outras dicas para leveduras quando eliminar os ovos:

- **Use farinha com fermento** livre de glúten, se o glúten estiver elevado)
- **Aumente a quantidade de óleo e fermento**
- **Adicione fermento em pó** adicione 2 colheres de sopa de fermento em pó por bolo
- **Tente vinagre e bicarbonato de sódio** ¼ de colher de sopa de bicarbonato de sódio e 1 colher de sobremesa de vinagre podem ser usadas no lugar de fermento em pó
- **Farinha peneirada e ingredientes secos** depois gentilmente adicione ao líquido para prender o ar

Ideias para *Receitas* sem ovos

CAFÉ DA MANHÃ	Panquecas com bananas e morangos (<i>feitas com substitutos de ovos ex. Allergycare, Orgran</i>) ● Muesli com iogurte ou leite e frutas ● Feijões assados na torrada ● Tofu mexido na torrada (<i>veja receitas</i>) ● Flocos de milho ou flocos de arroz com banana cortada em rodela, frutas secas, iogurte ou leite ● Salada de frutas com uma mistura de castanhas, sementes, flocos de cevada ● Iogurte natural com castanhas, frutas, sementes ou mel ● Bacon, tomates e feijões assados ● Omelete de cogumelos e tomates (<i>feitos com mix para omeletes sem ovos ex. Allergycare</i>) ● Bolo de arroz, biscoitos com manteiga de amendoim, pasta de gergelim ou geleia ● Mingau de aveia (<i>com água ou leite</i>), mel e frutas picadas ● Flocos de aveia com leite ou iogurte com frutas secas ou frescas
ALMOÇO	Batata assada e salada com maionese sem ovos ou molho de salada (<i>ex. Granovita, Plamil</i>) ● Sanduíches de peito de peru ou frango e salada com maionese sem ovos ou molho de salada (<i>ex. Granovita, Plamil</i>) ● Macarrão de queijo sem ovos e salada ● Macarrão instantâneo sem ovos (<i>Ec. Clearspring</i>) e vegetais grelhados ● Feijões assados com torradas ● ‘Sanduiche de “ovos” (<i>usando tofu como substituto</i>) ● Salada grega com queijo feta ● Abacate com salada de camarão (<i>com maionese sem ovos ex. Granovita, Plamil</i>) ● Atum, milho doce de pita ou tortilha wrap ● Tortilha de milho com maionese de frango (<i>ex. Granovita, Plamil</i>) e salda
JANTAR	Queijo de brócolis e couve-flor com batata assada e salada mista ● Peito de frango assado com batatas assadas, vegetais, Pudim Yorkshire (<i>feito com ovos substitutos de soja ex. Allergycare</i>) ● Vegetais refogados com frango, nozes, feijão ou quorn com arroz ou macarrão instantâneo de arroz ● Espaguete a bolonhesa com pasta sem ovos (<i>maioria dos supermercados</i>) ● Salmão escaldado com molho de salsinha com batatas temporãs, brócolis, feijões verdes ● Quiche sem ovos (<i>usando tofu – veja as receitas</i>) ● Pimenta com carne com arroz integral ou macarrão instantâneo de arroz ● Lasanha de vegetais com salada ● Frango refogado com castanha de caju com molho de leite de coco (<i>com gengibre, pimenta e açafrão da Índia</i>) com arroz integral ● Lancashire hotpot com purê de batatas e ervilhas ● Carneiro assado e molho de menta com batatas, vegetais e Pudim Yorkshire (<i>massa feita com substitutos de ovos ex. Allergycare</i>) ● Torta de peixe com vegetais
LANCHES	Frutas frescas ● Frutas secas, castanhas e sementes ● Iogurte natural ou de frutas ● Biscoitos sem ovos (<i>checar os ingredientes no rótulo</i>) ● Bolos caseiros (<i>usando substitutos de ovos ex. allergycare</i>) ● Scones com manteiga, creme ou geleia ● Bolos de arroz(<i>ex. Kallo</i>)ou Corn thins (<i>ex. Real Foods</i>)com bananas em rodela, pasta de gergelim, manteiga de amendoim ou geleia sem açúcar ● Pão torrado de centeio (<i>ex. Ryvita</i>)com cobertura para bolo de arroz ● Plapjack ● Sorvete (<i>seja as receitas</i>) ● Porção de salada de fruta ● Vegetais crus cortados em tiras com homus, taramasalata ou guacamole

Peixes/ Frutos do mar Planejando **Sua Dieta**



Comendo e Cozinhando sem Peixes/Frutos do mar

Esses alimentos são eliminados sem grandes dificuldades de sua dieta e envolvem uma substituição simples com outros alimentos da lista **NORMAL** de seus exames.

Tomar cuidado com os alimentos:

- Tortas de peixe
- Molhos
- Refogados
- Mousses salgados
- Patês
- Guarnições
- Pastas
- Aperitivos
- Sopa de frutos do mar e ostra
- Pratos italianos
- Pratos de massas
- Cioppino (Guisado de frutos do mar)
- Óleo de fígado de bacalhau
- Rollmops (arenque))
- Pescado (arenque jovem)
- kipper (arenque cortado e defumado)



Frutas Planejando Sua Dieta



Comendo e cozinhando sem Frutas

Esses alimentos são eliminados sem grandes dificuldades de sua dieta e envolvem uma substituição simples com outros alimentos da lista **NORMAL** de seus exames.

Tomar cuidado com os alimentos:

- Sucos de frutas
- Tortas de frutas
- Sobremesas
- Geleias
- Compotas
- Iogurtes
- Doces
- Poupa de frutas
- Bolos
- Biscoitos
- Sorvetes
- Pratos chineses (Ex. doces e amargos)
- Pratos mexicanos
- Marmeladas
- Mel
- Salada de frutas
- Cidra
- Vinho
- Coquetéis



Planeje Sua Dieta





Comendo e cozinhando sem Grãos

Se seus exames mostraram **ELEVADAS** reações a grãos, é recomendável que você evite ou reduza o consumo de grão. Simplesmente substitua por uma variedade de outros grãos da sua lista de alimentos comuns.

Grãos provavelmente serão encontrados nos seguintes alimentos:-

- Pães, rocamboles, bolinhos, panquecas.
- Bolos, biscoitos
- Cereais matinais
- Pizzas
- Doces confeitados
- Sobremesas
- Bebidas alcoólicas
- Comida de rápida preparação como sopas, molhos, refeições processadas, refeições semi-prontas, salsichas, comidas enlatadas.

Para mais informações sobre **trigo eglúten**, ver “Comendo e Cozinhando sem trigo” e “Comendo e Cozinhando sem glúten” nas seções seguintes

Trigo

Planeje Sua Dieta

Comendo e cozinhando sem Trigo

Se seus exames mostraram **ELEVADAS** elevadas reações a a trigo, é recomendável que você evite ou reduza o consumo de trigo ou produtos de trigo.

Trigo é um importante fonte de fibras, vitaminas e minerais, particularmente vitamina complexo B, cromo e zinco. Se você estiver evitando trigo, é importante obter esses nutrientes de fontes alternativas.



Evite os Alimentos

Trigo pode ser encontrado em muitos alimentos, tais como:

- Pães, rocamboles, chapatti (tipo de pão indiano feito com trigo sem levedura), pão naan (levedura), bolinho, scones, panquecas, waffers, bolos, biscoitos.
- Cereais matinais
- Pizza, massa, doces confeitados, Pudins Yorkshire
- Sorvete, bebidas em pó, bebidas maltadas, chocolate em barra, licor, pudins.
- Cerveja, Cerveja preta, maior parte dos destilados.
- Trigo também pode ser encontrado em muitos alimentos de rápido prepara como sopas, molhos, bebidas maltadas e apimentadas, refeições semi-prontas, incluindo hambúrgueres, batata chips, salame, salsichas, ovos escoceses, peixe ou carne empanado com farelo de pão, carne em conserva, patês e pastas, pizzas, flocos, molhos comerciais, molhos de salada, pres caldos, caldos em tablete, ervas, especiarias, fermento, alimentos enlatados incluindo feijão, espaguete ou sopa.



O que procurar (e evitar) nos rótulos de ingredientes:

Trigo pode estar escondido em muitos alimentos, então é muito importante sempre ler cuidadosamente os ingredientes nos rótulos antes de comprá-los.

Desde novembro de 2005, produtos manufaturados e empacotados dentro da União europeia são obrigados por lei a listar a inclusão do trigo no alimento em sua lista de ingredientes, mesmo que em pequenas quantidades. Leia os rótulos de cada novo pacote uma vez que os produtos mudam todo o tempo e seus ingredientes também. Produtos vendidos separados têm seus ingredientes desconhecidos e a contaminação cruzada pode ser um problema; isso inclui produtos de padaria, açougue e guloseimas.



Alimentos vendidos fora da União Europeia não são presos a essas leis, então você precisará checar os ingredientes dos seguintes alimentos:-

- Cobertura e farinha integral
- Farinha de rosca
- Triguinho, triticale, kamut, spelt (tipo de trigo), farelo de trigo, trigo moído.
- Cuscuz, farinha de cereais, trigo duro, sêmola,
- Goma de farinha
- Proteínas hidrolisadas de trigo, glúten de trigo.
- Rosca, amido de trigo, amido modificado, amido alimentar, flocos de trigo, amido comestível.
- Trigo integral, trigo tufado.
- Farinha de germe de trigo, trigo não oxigenado.
- Óleo de germe de trigo, extrato de germe de trigo.
- Cereais integrais, farinha integral.

Algumas pessoas com intolerância a trigo podem também ter reações à spelt, centeio e cevada, uma vez que suas proteínas são muito similares às do trigo e isso deve ser evitado.



Comidas alternativas para comer e dicas úteis para refeições livres de trigo

Embora trigo seja uma importante fonte de nutrientes, há alimentos alternativos dos quais se pode obter o equivalente em nutrientes e vitaminas. Talvez isso possa ser um grande desafio, mas você pode usar alternativas para assegurar uma dieta proveitosa, variada e saudável.:

- **Pães** – pão sem trigo é agora bastante comum, geralmente feito de farinha de arroz, farinha de centeio ou uma mistura de batata e milho. Esse tipo de pão pode conter o essencial em vitamina B, ferro, ácido fólico que é encontrado no pão de centeio. Escolha entre o pão 100% centeio, pão de cereais integrais ou pão irlandês. Exemplos de pão fresco estão disponíveis nos supermercados como Bione, The Village, Bakery, Genius. Biscoitos e pães crocantes como o Ryvita, bolo de farinha de aveia, bolo de milho e bolo de arroz podem ser usados para substituir o pão nas refeições e lanches.
- **Massas** – escolha massas feitas de arroz, quinoa, milho, trigo sarraceno que também incluem vitamina B. Macarrão instantâneo também está disponível na versão trigo de sarraceno ou arroz.
- **Biscoitos** – uma grande variedade de biscoitos disponível é feita milho, aveia e podem ser encontrados nas versões doce ou salgada.
- **Cereais matinais** – existe uma grande variedade de cereais disponíveis que não contêm trigo como o muesli (cereais com nozes e frutas secas) sem trigo, mingau de aveia, massa de painço, massa de arroz integral, trigo sarraceno tufado, flocos de Oatibix e quinoa. Todos eles são uma boa fonte de vitamina B e ferro.
- **Empanado e farinha de rosca** – são feitas de farinha de trigo. Use um pão sem trigo ou flocos de milho para fazer farelo de pão ao invés disso.
- **Salsichas** – normalmente contêm farelo de trigo, mas farelo de arroz é utilizado em algumas alternativas livres de trigo disponíveis em alguns supermercados, lojas, produtores e feira.
- *** Pratos japoneses, chineses e tailandeses** – contendo molho de soja, eles também vão conter trigo uma vez que o molho de soja é feito usando trigo. Em casa, tente o molho japonês de soja Tamari que é feito sem trigo..
- **Molho de carne** – se você quiser fazer molho de carne com o sumo da carne você pode continuar usando tablete de tempero de vegetais ou outro tablete como Kallo ou Knorr e engrossar com farinha. Se você puder usar molho de carne integral é preferível usar molho de carne dourado. Allergycare produz molho instantâneo em pó sem glúten ou trigo.
- **Molhos** – para fazer um molho branco utilize use farinha de milho ou alguma outra farinha sem trigo (veja próxima seção **Farinha alternativas para assados**) para engrossar o molho. Para evitar a formação de caroços, primeiro misture a farinha com leite frio. Esquente o restante do leite em uma panela. Adicione uma pequena quantidade de leite quente a mistura fria e mexa. Mexa enquanto adicionando essa mistura ao que restou do leite quente uma panela e cozinhe. Depois adicione tempero ex. queijo gratinado ou salsinha.
- **Panificação** – existem muitas farinhas alternativas disponíveis para panificação. Veja os **Tipo de Farinha** para mais detalhes. Bicarbonato de sódio, creme tártaro, tapioca, gelatina, sobremeses de gelatina vegana, especiarias puras, farinha de milho, arroz e araruta também podem ser utilizados na produção de panificações.



Guia de apoio de intolerância alimentar

Uma grande variedade de produtos feitos especialmente sem trigo como farinha, pão, biscoitos, bolos, tabletes de tempero estão agora disponíveis nos supermercados, farmácias e na internet. Alguns cafés ou restaurantes vendem bolos caseiros sem glúten, cheque se eles também são feitos sem trigo.

Por favor, note que produtos marcados como sem glúten podem não ser sem trigo, uma vez que eles podem ser feitos com amido de trigo. Eles não são adequados para dietas sem trigo.

Lembre-se – sempre confira o rótulo!

Panificação sem trigo

Há muitos alimentos que podem ser usados como substitutos para o trigo que são prover a mesma variedade para suas refeições e os nutrientes essenciais.

Os ingredientes que podem ser usados nas várias receitas no lugar do trigo são::

- Amarantho
- Farinha de batata
- Cevada – flocos ou farinha
- Grão de arroz – flocos ou farinha
- Milho, farinha de milho, polenta.
- Centeio
- Frutos secos ex. amêndoa.
- Sagu
- Farinha de lentilha, ervilha ou feijão e grão de bico.
- Soja – flocos ou farinha
- Painço – flocos ou farinha
- Tapioca
- Aveia



As farinhas sem trigo possuem diferentes propriedades em assados de panificação do que as farinhas de trigo, mas com a prática elas podem fazer deliciosos biscoitos, bolos e pastas. Veja a tabela ao lado para ver que farinhas podem ser usadas como uma alternativa para o trigo.

Dicas úteis para assados quando usadas farinhas alternativas

- Use fermento sem trigo como o fermento Supercook sem glúten ou o fermento Allergycare sem glúten.
- Quando é preciso uma farinha com fermento para a receita, misture 1 colher de chá de fermento com 200g (8oz) de farinha sem trigo.
- Adicione líquido extra para compensar o grande potencial de absorção da farinha sem glúten.
- Goma xantana é usada como um substituto para o glúten que pode ser adicionado para melhorar a textura, ajudar a dar liga a mistura e prevenir o esfarelamento. Ela pode ser comprada em lojas de comidas alternativas, supermercados ou online.
- Asse em uma temperatura levemente menor do que a receita original (5-10% a menos)
- Adicione sabor extra para compensar a suavidade da farinha sem trigo (ex. limão, amêndoas, chocolate, canela, gengibre)
- Se estiver fazendo pão, não espere que resulte em um pão leve e fofo. Pães tipo árabe e rocamboles são mais fáceis de fazer. Apenas considere fazer pão se você puder colocar ovos.
- Se estiver fazendo confeitos, eles ficaram muito frágeis. Tente fazê-los mais grosso do que o normal e não se surpreenda se quebrar quando você levantá-lo. Tente enrolado em papel filme ou em uma folha de silicone para assados que tornará mais fácil movê-los. Para folheados, não fará diferença se eles estiverem no fundo da forma.
- Tente procurar nos livros de receitas estrangeiras que não utilize farinha de trigo.
- A aparência da mistura crua vai ficar diferente das versões normais.
- Alguns produtos cozidos (por exemplo, muffins) podem aparecer mal cozidos - você precisará testar com um palito.
- a validade será bem menos. Planeje fazer o suficiente apenas para dois dias e asse apenas quando forem ser consumidos.

Farinhas alternativas para panificação

Farinha de trigo contém glúten que é uma proteína que estica e dá liga para as receitas. Farinhas sem glúten ou trigo não contém glúten e por isso você pode precisar de outros ingredientes que deem liga.

Receitas sem trigo usando substitutos de farinha são geralmente reformuladas para obter o melhor resultado possível levando em consideração os problemas associados com a falta do glúten de trigo, assim uma substituição pode ser um experimento arriscado. É aconselhável que você prefira outras receitas para ocasiões importantes!

As farinhas listadas nas próximas páginas são alternativas para a farinha de trigo. Todavia, é importante estar atento que não existe um substituto exato para farinha de trigo e as receitas feitas com farinhas sem trigo serão diferentes daquelas que contém trigo.



Tipos de farinha

Amarante

Farinha de Amarante são feitas de semente de Amarante que é um vegetal folhoso. Semente de Amarante possuem muitas proteínas o que a torna muito nutritivo para panificações. Nomes alternativos: espinafre africana, espinafre chinesa, espinafre indiana, orelha de elefante.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Araruta

Farinha de araruta é a raiz moída da planta de araruta e é muito utilizada para engrossar receitas. Não tem gosto e o pó fino pode que fica bastante claro quando cozido, o que a torna ideal para engrossar molhos.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Cevada

Cevada contém apenas uma pequena quantidade de glúten, então raramente é usada para fazer pães. Tem um leve sabor amendoado e pode ser utilizado para dar consistência a sopas e cozidos. Misturado com outras opções de farinha pode também ser versátil o suficiente para fazer bolos, biscoitos, confeitados, bolinhos etc.

Sem glúten ✗ Sem trigo ✓

Arroz integral

Farinha de arroz integral é mais pesada que a versão não integral. É moída do arroz integral não descascado, então tem o mesmo valor nutricional que o arroz branco, mas como contém o farelo do arroz integral, possui mais fibras. O que também significa que a textura mais granulada que contribui para receitas de produtos mais pesados que as feitas com arroz branco. Geralmente não é usada sozinha por causa do seu peso. Para fazer massa não é recomendado, é melhor utilizada quando fresca e depositada em um recipiente arejado.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Trigo mourisco

A farinha de trigo mourisca, a despeito do nome, não contém trigo e na verdade está ligada ao ruibarbo. As pequenas sementes da planta são moídas para fazer a farinha. Tem um forte sabor aveludado, então geralmente não é usado para sozinho nas receitas devido ao fato de que o gosto do produto pronto pode ficar bastante forte e um pouco amargo. Nomes alternativos: faia de trigo, kasha, sarraceno com.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Grão de bico

(também conhecido como gravanço, ervanço, ervilha-de-galinha, ervilha-de-bengala) É o grão de bico moído e tem um gosto muito forte e levemente aveludado. É geralmente usado sozinho.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Amido de milho (Maisena)

O amido de milho é moído em um pó fino e branco e é usado para engrossar receitas e molhos. Tem um gosto suave e por isso é usado juntamente com outros ingredientes que dão mais sabor às receitas. Também funciona muito bem quando misturado com outras farinhas, por exemplo, para empanar tempuras. Alguns tipos de amido de milho são moídos do trigo, mas isso é informado em seus rótulos com a expressão farinha de amido de milho e trigo..

Nome alternativo: amido de milho.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓



Milho

Moída do milho. Mais pesada que a farinha de amido de milho e geralmente não pode ser substituída nas receitas.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Milho (maize)

Moída do milho. Mais pesada que a farinha de amido de milho e geralmente não pode ser substituída nas receitas. Disponíveis em lojas de comida dos EUA.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Painço

Da mesma família da grama e é usada como cereal e, países da África e da Ásia. Pode ser usada para engrossar sopas e fazer pães tipo árabe, e bolos grelhados. Como não possui nenhuma forma de glúten ele não serve para muitos tipos de panificações. Disponível em lojas dos EUA.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Batata

Essa farinha não deve ser confundida com a farinha de amido de batata e tem um ligeiro gosto de batata que não se mantém quando usado em receitas. É uma das muitas alternativas de farinha, para mantê-la em boas condições é preciso guardá-la em um pote arejado e em um lugar escuro e fresco.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Fécúla de batata

Esta é uma boa farinha branca feita de batatas, e tem um leve sabor que é indetectável quando usada em receitas. É uma das poucas alternativas de farinha que mantém um ótimo fornecimento, ela é armazenada em um frasco ventilado, em algum lugar bom e escuro.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Quinoa (pronunciado 'keen wa')

Quinoa é da família do espinafre e da beterraba. Já é usado como cereal há mais de 5 mil anos e os incas a chamavam de "mãe de todos os grãos". Quinoa possui uma boa fonte de proteína vegetal e a semente da planta de quinoa é moída para fazer farinha. É raro achar farinha de quinoa nos EUA, embora a quinoa em si seja bastante comum.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Centeio

A farinha de centeio possui um sabor forte e uma cor escura. Os pães feitos com farinha de centeio são mais densos do que os feitos com trigo, por exemplo, pão de centeio, que é preto. Farinha de trigo tem um baixo nível de glúten, mas também pode ser usada para receitas como panquecas e muffins.

Sem glúten ✗ Sem trigo ✓

Sorgo

É uma farinha relativamente nova no mercado e ainda não está disponível nos EUA. É do grão de sorgo moído, é parecida com painço. A farinha é usada para mingau e pão do tipo árabe. É um importante produto na África e na Ásia. Essa farinha é melhor armazenada em temperaturas ambiente.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Soja

Farinha de soja tem uma alta concentração de fibras com gosto aveludado. Geralmente é usada sozinha nas receitas, mas se combiná-las com outras farinhas pode ser uma farinha alternativa adequada. Pode ser usada para engrossar receitas e potenciar o sabor.

É preciso ter cuidado ao armazená-la, pois como é uma farinha de alta concentração de gordura, ela pode ficar rançosa se não armazenada corretamente. Um ambiente escuro e frio é recomendado e pode até ser guardada na geladeira.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Tipos de farinha

Stamp Collection para todas as finalidades

Essa farinha, produzida por "The Stamp Collection" é 100% orgânica e sem trigo. É uma mistura de farinha de cevada, arroz, painço e milho. Essa farinha funciona bem para uma grande variedade de receitas, de suflês a biscoitos e de panquecas a confeitos. Ela não pode, no entanto, ser usada para fazer pães, embora outros produtos de panificação possam ser feitos. Essa farinha absorve a água mais devagar do que a farinha de trigo e um tempo adicional é necessário quando usada em receitas, pois é preciso deixar o líquido ser absorvido totalmente.

Sem glúten ✗ Sem trigo ✓

Tapioca

Farinha de tapioca é feita da raiz da mandioca, uma vez moída ela fica com uma forma leve, fina e de cor branca. Farinha de tapioca adiciona uma maciez aos assados e é boa para dar liga. Difícil encontrar tapioca nos EUA, ela é um excelente aditivo para qualquer cozinha livre de trigo. É uma farinha muito elástica, então não há problemas em guardá-la num quarto morno.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓



Teff

Teff é da mesma família da grama, é um pequeno grão de cereal do norte da África. Ele é moído em uma farinha que pode ser usada para preparar Injera, que é um pão achatado, esponjoso e um pouco amargo. Pode ser encontrada em lojas de comidas naturais, pois é muito nutritiva, embora seja raro encontrar no EUA.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Arroz branco

Essa farinha moída do arroz branco descascado tem um sabor suave e não é particularmente nutritiva. Farinha de arroz branco é ideal para ser usada nas receitas próprias para ela e tem um prazo de validade razoavelmente longo caso seja mantida em um pote vedado para evitar a absorção da umidade do ar.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Ideias para Refeições sem trigo

CAFÉ DA MANHÃ

Torradas com ovo-quente, ovos mexidos ou cozidos* (ex. *Rye Bread, genius Gluten-Free*) ● Panquecas e frutas secas em conserva (veja receitas) ● Muesli sem trigo (ex. *Alara ou caseiro – veja receitas*) ● Omelete de cogumelos e tomates com pão sem trigo (ex. *biona Corn e Lupin*) ● Hadoque defumado com cogumelos, tomates e torradas (ex. *Sunnyvale Flax pão de arroz e milho*) ● Sucrilhos, flocos de arroz com bananas cortadas em rodela, iogurte ou leite e passas ● Iogurte com nozes, frutas, sementes e mel ● Bolo de arroz ou biscoitos com manteiga de amendoim, pasta gergelim ou geleia sem açúcar (ex. *bolo de arroz Kallo*) ● Mingau de castanha (ex. *Nairns sem glúten*) com leite desnatado, mel e frutas picadas ● Panquecas (feitas com farinha de arroz e leite) com salada de frutas e iogurte grego ● Mingau de flocos de milho com frutas secas, morangos, leite e iogurte.

ALMOÇO

Sopa caseira com pão sem trigo (ex. *pão tipo árabe Biona*) ● Batata assada e salada com adição de queijo, feijão assado, atum, camarão e milho doce ● Macarrão instantâneo com vegetais refogados ● Biscoito (ex. *Kallo, Finn ou Amisa*) ou bolo de arroz com queijo sem lactoses, tomates, homus ● Salada grega com queijo ● Salada de quinoa ou arroz com passas, amêndoas, nozes, castanha de caju, sementes de girassol ou sementes de ● Abacate e salada de camarão com pão sem trigo (ex. *Biona, Genius*) ● Pizza caseira (com massa de polenta) e salada verde ● Massa de milho (ex. *Orgran, Dietary Specials*), salada com frango, Maionese, milho doce e mix de folhas verdes ● Atum, milho doce de pita ou croissant sem trigo ou sanduiche ● Tortilla de milho com maionese de frango e salada ● Quiche de salmão feita com massa sem glúten e trigo (ex. *Gluten Free Pastry Company*)

JANTAR

Queijo de brócolis e couve-flor com batata assada e salada mista ● Peito de frango assado com batatas assadas, vegetais com molho de carne sem trigo e enchico (ex. *Barkat, Aleergycare, Kallo, Free e Easy*) ● Sardinhas frescas grelhadas e salada verde ● Vegetais refogados com frango, nozes, feijão ou quorn com arroz ou macarrão instantâneo de arroz (ex. *Clearspring, Orgran*) ● Salmão escaldado com batatas temporãs, brócolis, feijões verdes ● Tacos de milho com picadinho, ou feijão com molho amargo, guacamole ou salsa e salada ● Chilli com carne com arroz integral ou macarrão instantâneo de arroz ● Espaguete a bolonhesa com massa de milho ou macarrão instantâneo de arroz (ex. *Orgran, Dietary Specials*) ● Sarda ou truta grelhada com mix de batatas temporãs e vegetais ● Escolopes de quorn e milho verde (empanados com farinha de rosca sem trigo) ● Rosbife e Pudim Yorkshire (Orgran mix de panquecas) e vegetais ●

LANCHES

Frutas frescas ● Frutas secas, castanhas e sementes ● Vegetais crus cortados em tiras com homus, taramasalata ou guacamole ● Paparis (feito com farinha de lentilha, grão de bico e batata) com refogado sem trigo ● Iogurte light (ex. *Activia*) ● Bolo de arroz (ex. *Kallo*) com bananas cortadas em rodela, queijo cottage, pasta de gergelim, manteiga de amendoim e geleia sem açúcar ● Pão torrado de centeio (ex. *Ryvita*) com cobertura de bolo de arroz ● Barras de mueslims e açúcar e trigo (Doves Farm, Lyme Regis) ● Salgadinhos sem trigo como biscoitos, tortillas, batatas fritas (ex. *Clearspring, Whole earth, Biona*) ● Salgadinhos de milho, paparis feita com farinha de dha ● Scones, biscoitos, bolos feitos de farinha de amido de trigo, arroz, milho ● Geleia de tatar feita com pasta doce sem glúten (ex. *Gluten Free Pastry Company*)



Glútem

Planejando **Sua Dieta**

Comendo e cozinhando sem Glúten



Evite os alimentos

Glúten pode ser encontrado em muitos alimentos, tais como:

- Qualquer alimento que contenha trigo, centeio ou cevada.
- Pães, rocamboles, chapati, pão naan, crumpets, scones, panquecas, waffers, bolos, biscoitos.
- Cereais matinais
- Pizza, massa, doces confeitados, Pudim Yorkshire
- Sorvete, bebidas em pó, bebidas maltadas, chocolate em barra, licor, pudins.
- Cerveja, Cerveja preta, maior parte dos destilados.
- Também pode ser encontrada em muitos alimentos como sopas, molhos, bebidas maltadas, refeições processada e semi-prontas, incluindo hambúrgueres, batata chips, salame, salsichas, bolovo, peixe ou carne empanado com farelo de pão, carne em conserva, patês e pastas, pizzas, flocos, molhos comerciais, molhos de salada, presunto, caldos, caldos em tablete, ervas, especiarias, fermento, alimentos enlatados incluindo feijão, espaguete ou sopa.



Se seus exames mostraram **ELEVADAS** reações a gliadina (encontrado no glúten), é recomendável que você evite ou reduza o consumo de gliadina/glúten mesmo que esses alimentos não tenham ocasionado reações. Os grãos que contêm glúten são trigo, centeio e cevada, as comidas que contêm esses grãos devem ser evitadas. Algumas pessoas que são intolerantes a glúten também são sensíveis à aveia.



O que procurar (e evitar) nos rótulos de ingredientes

Em 2006, a rotulagem de Comidas Alergênicas e o Ato de Proteção ao Consumidor entraram em vigor no que diz respeito à obrigatoriedade da indústria alimentícia colocar no rótulo dos alimentos os oito mais comuns produtos alergogênicos, incluindo trigo. Essa é uma ótima notícia para as pessoas que precisam seguir uma dieta sem glúten porque isso torna mais fácil identificar os alimentos que eles devem ficar alertas. Mas, para determinar se um alimento contém glúten ou não, você precisa primeiro ler a exposição sobre alergias na parte de trás no pacote. Se o alimento contiver glúten a exposição de alergias que poderão ser encontradas no verso do pacote terão a expressão "contém glúten". Se a exposição de alergias não contém a expressão "contém glúten", você pode ler a lista de ingredientes. Se nenhuma das palavras (listadas na caixa ao lado) aparecerem na lista de ingredientes, o alimento provavelmente não possui glúten na sua composição. No entanto, a melhor maneira de saber se os alimentos realmente não tem glúten é ligar para o fabricante ou checar no seu website. Por lei, os alimentos processados precisam conter uma lista de informações de contato no verso de todos os pacotes.

Nota

Glúten pode estar escondido em muitos alimentos, então é importante sempre ler os ingredientes nos rótulos dos alimentos com cuidado antes de comprá-los.

Se você está evitando gliadina/glúten, você precisa evitar o seguinte:-

- Trigo
- Centeio
- Cevada
- Espelta
- Kamut
- Malte, Aromatizante de malte, vinagre de malte
- Farelo
- Trilicale
- Dextrina

Comidas alternativas para comer e dicas uteis para assados sem glúten

Embora o glúten esteja presente em muitos produtos que são fontes importantes de nutrientes, existem produtos alternativos que podem proporcionar vitaminas e minerais equivalentes. Enquanto isso pode ser desafiador, você pode aproveitar uma dieta saudável e variada:

- **Pães** – pães sem glúten atualmente estão disponíveis e geralmente são feitos de uma combinação de farinha de arroz, batata, milho, soja ou tapioca. A maioria deles contém uma dose essencial de vitamina B, ferro e ácido fólico. Exemplos de pães frescos disponíveis no mercado são Biona, the Village Bakery, genius. Biscoitos ou pães torrados como Ryvita, bolos de aveia, bolo de milho, bolos de arroz podem ser usados para substituir o pão em refeições e lanches.
- **Massas** – escolha massas feitas de arroz, quinoa, milho, trigo sarraceno que também incluem vitamina B. Macarrão instantâneo também está disponível na versão trigo de sarraceno ou arroz.
- **Biscoitos** – uma grande variedade de biscoitos disponível é feita milho, aveia e podem ser encontrados na versão doce ou salgada.
- **Cereais matinais** – existe uma grande variedade de cereais disponíveis que não contêm glúten como o mueli sem glúten, mingau de aveia, massa de painço, massa de arroz integral, trigo sarraceno tufado, flocos de Oatibix e quinoa. Todos eles são uma boa fonte de vitamina B e ferro.
- **Empanado e farinha de rosca** – são feitas de farinha de trigo. Use um pão sem glúten ou flocos de milho para fazer farelo de pão ao invés disso
- **Salsichas** – normalmente contém farelo de trigo, mas farelo de arroz é utilizado em algumas alternativas livres de glúten disponíveis em alguns supermercados, lojas, produtores e feira.
- **Pratos japoneses, chineses e tailandeses** – contendo molho de soja, eles também vão conter trigo. Em casa, tente o molho japonês de soja Tamari que é feito sem glúten.
- **Molho de carne** – se você quiser fazer molho de carne com o sumo da carne você pode continuar usando tablete de tempero de vegetais ou outro tablete sem glúten como Kallo ou Knorr e engrossar com farinha. Se você puder usar molho de carne integral é preferível usar molho de carne dourado. Allergycare produz molho instantâneo em pó sem glúten.
- **Molhos** – para fazer um molho branco utilize use farinha de milho ou alguma outra farinha sem glúten (veja próxima seção Farinha alternativas para assados) para engrossar o molho. Para evitar a formação de caroços, primeiro misture a farinha com leite frio. Esquente o restante do leite em uma panela. Adicione uma pequena quantidade de leite quente à mistura fria e mexa. Mexa enquanto adicionando essa mistura ao que restou do leite quente uma panela e cozinhe. Depois adicione tempero ex. queijo gratinado ou salsinha.
- **Panificação** – existem muitas farinhas alternativas disponíveis para panificação. Veja os Tipos de Farinha para mais detalhes. Bicarbonato de sódio, creme de tártaro, tapioca, gelatina, sobremeses de gelatina vegana, especiarias puras, farinha de milho, arroz e araruta também podem ser utilizados na produção de panificações.



Produtos processados sem glúten

Uma grande variedade de produtos feitos especialmente sem glúten como farinha, pão, biscoitos, bolos, tabletes de tempero estão agora disponíveis nos supermercados, farmácias e na internet. Alguns cafés ou restaurantes vendem bolos caseiros sem glúten.

Por favor, note que produtos marcados como sem trigo, ainda podem conter glúten.

Lembre-se – sempre confira o rótulo!

Panificação sem glúten

Há muitos alimentos que podem ser usados como substitutos para o trigo que são prover a mesma variedade para suas refeições e os nutrientes essenciais.

Os ingredientes que podem ser usados nas várias receitas no lugar do trigo são:

- Amarantho
- Farinha de batata
- Quinoa
- Amido de trigo – flocos ou farinha
- Grão de arroz – flocos ou farinha
- Milho, farinha de milho, polenta.
- Frutos secos ex. amêndoa.
- Sagu
- Farinha de lentilha, ervilha ou feijão e grão de bico.
- Soja – flocos ou farinha
- Painço – flocos ou farinha
- Tapioca

As farinhas sem glúten têm diferentes propriedades das farinhas que contém, mas com prática podem fazer deliciosos biscoitos, bolos e massas.

Alternativas para farinhas de panificação:

As farinhas sem trigo que contém glúten que é a proteína responsável por crescimento e a ligação na panificação. Farinhas sem trigo ou glúten não contém glúten e, por isso, podem precisar de algum agente para dar liga.

Receitas sem trigo usando substitutos de farinha são geralmente reformuladas para obter o melhor resultado possível levando em consideração os problemas associados com a falta do glúten, assim uma substituição pode ser um experimento arriscado. É aconselhável que você prefira outras receitas para ocasiões importantes!

As farinhas listadas nas próximas páginas são alternativas para a farinha de trigo e, por tanto, de glúten. Todavia, é importante estar atento que não existe um substituto exato para farinha de trigo e as receitas feitas com farinhas sem trigo serão diferentes daquelas que contém trigo.

Dicas úteis para assados quando usadas farinha alternativas

- Use fermento sem glúten como o fermento Supercook sem glúten ou o fermento Allergycare sem glúten.
- Quando é preciso uma farinha com fermento para a receita, misture 1 colher de chá de fermento mais 1 colher de goma xantana com 200g (8oz) de farinha sem glúten.
- Goma xantana é usada como um substituto para o glúten que pode ser adicionado para melhorar a textura, ajudar a dar liga a mistura e prevenir o esfarelamento. Ela pode ser comprada em lojas de comidas alternativas, supermercados ou online.
- Adicione líquido extra para compensar o grande potencial de absorção da farinha sem glúten.
- Asse em uma temperatura levemente menor do que a receita original (5-10% a menos)
- Adicione aromatizante extra para compensar a suavidade da farinha sem glúten (ex. limão, amêndoas, chocolate, canela, gengibre)
- Se estiver fazendo pão, não espere que resulte em um pão leve e fofo. Pães tipo árabe e rocamboles são mais fáceis de fazer. Apenas considere fazer pão se você puder colocar ovos.
- Se estiver fazendo massa para confeitados, eles ficarão muito frágeis. Tente fazê-los mais grosso do que o normal e não se surpreenda se quebrar quando você levantá-lo. Tente enrolado em papel filme ou em uma folha de silicone para assados que tornará mais fácil move-los. Para folheados, não fará diferença se eles estiverem no fundo da forma.
- Tente procurar nos livros de receitas estrangeiras que não utilize farinha de trigo.
- A aparência da mistura crua vai ficar diferente das versões normais.
- Alguns produtos assados (ex. muffins) podem ficar mal cozidos – você terá que testar com um espeto.
- A validade será bem menos. Planeje fazer o suficiente apenas para dois dias e asse apenas quando forem ser consumidos.



Tipos de farinha

Amarante

Farinha de Amarante são feitas de semente de Amarante que é um vegetal folhoso. Semente de Amarante possuem muitas proteínas o que a torna muito nutritivo para panificações. Nomes alternativos: espinafre africana, espinafre chinesa, espinafre indiana, orelha de elefante.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Araruta

Farinha de araruta é a raiz moída da planta de araruta e é muito utilizada para engrossar receitas. Não tem gosto e o pó fino pode que fica bastante claro quando cozido, o que a torna ideal para engrossar molhos.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Arroz integral

A farinha de trigo mourista, a despeito do nome, não contém trigo e na verdade está ligada ao ruibarbo. As pequenas sementes da planta são moídas para fazer a farinha. Tem um forte sabor aveludado, então geralmente não é usado para sozinho nas receitas devido ao fato de que o gosto do produto pronto pode ficar bastante forte e um pouco amargo. Nomes alternativos: faia de trigo, Kasha, milho sarraceno.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Trigo mourisco

A farinha de trigo mourista, a despeito do nome, não contém trigo e na verdade está ligada ao ruibarbo. As pequenas sementes da planta são moídas para fazer a farinha. Tem um forte sabor aveludado, então geralmente não é usado para sozinho nas receitas devido ao fato de que o gosto do produto pronto pode ficar bastante forte e um pouco amargo. Nomes alternativos: faia de trigo, Kasha, milho sarraceno.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Grão de bico

(também conhecido como gravanço, ervanço, ervilha-de-galinha, ervilha-de-bengala)

É o grão de bico moído e tem um gosto muito forte e levemente aveludado. É geralmente usado sozinho.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Amido de milho (Maisena)

O amido de milho é moído em um pó fino e branco e é usado para engrossar receitas e molhos. Tem um gosto suave e por isso é usado juntamente com outros ingredientes que dão mais sabor às receitas. Também funciona muito bem quando misturado com outras farinhas, por exemplo, para empanar tempuras. Alguns tipos de amido de milho são moídos do trigo, mas isso é informado nos seus rótulos com a expressão farinha de amido de milho e trigo. Nome alternativo: amido de milho

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Milho (grosso)

Moída do milho. Mais pesada que a farinha de amido de milho e geralmente não pode ser substituída nas receitas. Também conhecido como polenta.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Milho (maize)

Moída do milho. Mais pesada que a farinha de amido de milho e geralmente não pode ser substituída nas receitas. Disponíveis em lojas de comida dos EUA.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Painço

Da mesma família da grama e é usada como cereal e, países da África e da Ásia. Pode ser usada para engrossar sopas e fazer pães tipo árabe, e bolos grelhados. Como não possui nenhuma forma de glúten ele não serve para muitos tipos de panificações. Disponível em lojas dos EUA.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Batata

Essa farinha não deve ser confundida com a farinha de amido de batata e tem um ligeiro gosto de batata que não se matem quando usado em receitas. É uma das muitas alternativas de farinha, para mantê-la em boas condições é preciso guarda-la em um pote arejado e em um lugar escuro e fresco.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Fécula de batata

Esta é uma boa farinha branca feita de batatas, e tem um leve sabor que é indetectável quando usada em receitas. É uma das poucas alternativas de farinha que mantém um ótimo fornecimento, ela é armazenada em um frasco ventilado, em algum lugar bom e escuro.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Quinoa (pronunciado 'keen wa')

Quinoa é da família do espinafre e da beterraba. Já é usado como cereal há mais de 5 mil anos e os incas a chamavam de "mãe de todos os grãos". Quinoa possui uma boa fonte de proteína vegetal e a semente da planta de quinoa é moída para fazer farinha. É raro achar farinha de quinoa nos EUA, embora a quinoa em si seja bastante comum.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓

Sorgo

É uma farinha relativamente nova no mercado e ainda não está disponível nos EUA. É do grão de sorgo moído, é parecida com painço. A farinha é usada para mingau e pão do tipo árabe. É um importante produto na África e na Ásia. Essa farinha é melhor armazenada em temperaturas ambiente.

Sem glúten ✓ Sem trigo ✓



Soja

Farinha de soja tem uma alta concentração de fibras com gosto aveludado. Geralmente é usada sozinha nas receitas, mas se combiná-las com outras farinhas pode ser uma farinha alternativa adequada. Pode ser usada para engrossar receitas e potenciar o sabor.

É preciso ter cuidado ao armazená-la, pois como é uma farinha de alta concentração de gordura, ela pode ficar rançosa se não armazenada corretamente. Um ambiente escuro e frio é recomendado e pode até ser guardada na geladeira.

Sem glútem ✓ **Sem trigo** ✓

Tapioca

Farinha de tapioca é feita da raiz da mandioca, uma vez moída ela fica com uma forma leve, fina e de cor branca. Farinha de tapioca adiciona uma maciez aos assados e é boa para dar liga. Difícil encontrar tapioca nos EUA, ela é um excelente aditivo para qualquer cozinha livre de trigo. É uma farinha muito elástica, então não há problemas em guardá-la num quarto morno.

Sem glútem ✓ **Sem trigo** ✓

Teff

Teff é da mesma família da grama, é um pequeno grão de cereal do norte da África. Ele é moído em uma farinha que pode ser usada para preparar Injera, que é um pão achatado, esponjoso e um pouco amargo. Pode ser encontrada em lojas de comidas naturais, pois é muito nutritiva, embora seja raro encontrar no EUA.

Sem glútem ✓ **Sem trigo** ✓

Arroz branco

Essa farinha moída do arroz branco descascado tem um sabor suave e não é particularmente nutritiva. Farinha de arroz branco é ideal para ser usada nas receitas próprias para ela e tem um prazo de validade razoavelmente longo caso seja mantida em um pote vedado para evitar a absorção da umidade do ar.

Sem glútem ✓ **Sem trigo** ✓

Tipos de farinha



Existem muitos alimentos que podem ser usados para substituir o trigo, centeio e a cevada que podem prover variedade para suas refeições e nutrientes essenciais.

Ideias para *Refeições* sem glúten

CAFÉ DA MANHÃ	Torradas sem glúten com ovo-quente, ovos mexidos ou cozidos* (ex. <i>Genius Glutafin</i>) ● Panquecas e frutas secas em conserva (veja receitas) ● Muesli sem trigo (ex. <i>Alara ou caseiro – veja receitas</i>) ● Hadoque defumado com cogumelos, tomates e torradas sem glúten (ex. <i>Sunnyvale Flax pão de arroz e milho</i>) ● Sucrilhos ou flocos de arroz flocos de arroz com bananas cortadas em rodela, iogurte ou leite e passas ● salada de frutas com um mix de castanhas, sementes e painço ● logurte natural ou grego com nozes, frutas, sementes, mel e frutas picadas ● Meia toranja com torradas sem glúten (ex. <i>Dietary Specials Multigrain Glutafin</i>) e manteiga de amendoim ● Panquecas (feitas com farinha de arroz e leite) com salada de frutas e iogurte grego ● flocos de chocolate com leite desnatado e banana cortadas em rodela ● bacon, ovos, feijões assados e salsicha sem glúten (Ex. <i>Black Farmer</i>).
ALMOÇO	Sopa caseira com pão sem glúten (ex. <i>pão tipo árabe Biona</i>) ● Batata assada e salada com adição de queijo, feijão assado, atum, camarão e milho doce ● Sardinhas, cavalinha, majuas com biscoitos sem glúten (Ex. <i>Pão torrado de amido de trigo Orgran</i>) ● Macarrão instantâneo de arroz com vegetais refogados ● Biscoito (ex. <i>Glutafin</i>) ou bolo de arroz com queijo sem lactoses, tomates, homus ● Salada de quinoa ou arroz com passas, amêndoas, nozes, castanha de caju, sementes de girassol ou sementes de gergelim ● Sanduiche aberto de maionese de camarão com pão de arroz e milho (ex. <i>pão de arroz e milho Glutano</i>) com rúcula e pepino ● Pizza sem glúten e salada mista (ex. <i>Biona, Dietary Specials, Rizopia</i>) ● Pizza caseira (com massa de polenta) com salada verde ● Massa de milho (ex. <i>Orgran, Dietary Specials</i>), salada com frango, Maionese, milho doce e mix de folhas verdes ● Risoto de camarão com arroz integral ou quinoa com aspargus, feijão e caldo de carne.
JANTAR	Queijo de brócolis e couveflor com batata assada e salada mista ● Peito de frango assado com batatas assadas, vegetais com molho de carne sem trigo e enchido (ex. <i>Barkat, Aleergycare, Kallo, Free e Easy</i>) ● Sardinhas frescas grelhadas e salada verde ● Vegetais refogados com frango, castanhas, feijão ou quorn com arroz ou macarrão instantâneo de arroz (Ex. <i>Clearspring, Orgran</i>) ● Salmão escaldado com batatas temporãs, brócolis, feijões verdes ● Quiche de salmão feito com massa sem glúten (Ex. <i>Gluten-Free Pastry company</i>) ● Chilli com carne com arroz integral ou macarrão instantâneo de arroz ● Espaguete a bolonhesa com massa de milho ou macarrão instantâneo de arroz (Ex. <i>Orgran, Dietary Specials</i>) ou massa sem glúten (ex. <i>glutafin</i>) ● Massa de milho (ex. <i>Barkat, Orgran</i>) com molho de tomate, cebolas, milho doce, pinhões e ervas frescas ● (alternados com amido de trigo, quinoa ou arroz e massa de quinoa ex. <i>Hale and Hearty</i>) ● Bacalhau com pão torrado sem glúten (de pão sem glúten ou usa flocos de milho) com batata temporãs e vegetais ● Quorn e milho doce (com pão torrado sem glúten) ● Rosbife e Pudim Yorkshire (<i>Orgran mix de panquecas</i>) e vegetais
LANCHES	Frutas frescas ● Frutas secas, castanhas e sementes ● Vegetais crus cortados em tiras com homus, taramasalata ou guacamole ● Paparis (feito com farinha de lentilha, grão de bico e batata) com refogado sem trigo ● logurte light (ex. <i>Activia</i>) ● Bolo de arroz (Ex. <i>Kallo</i>) com bananas cortadas em rodela, queijo cottage, pasta de gergelim, manteiga de amendoim e geleia sem açúcar ● Pão torrado de centeio (Ex. <i>Ryvita</i>) com cobertura de bolo de arroz ● Barras de mueslim se açúcar e glúten (ex. <i>Clearspring, Whole Earth, Biona</i>) ● Salgadinhos de milho, paparis feita com farinha de dhal ● Scones, biscoitos, bolos feitos de farinha de amido de trigo, arroz, milho ou farinha sem glúten (Ex. <i>Doves Farm, Glebe Farm</i>) ● Geleia de tártaro feita com pasta doce sem glúten (ex. <i>Gluten Free Pastry Company</i>)

Ervas/ Temperos

Planejando
sua Dieta



Comendo e cozinhando sem Ervas/Temperos

Esses alimentos são eliminados sem grandes dificuldades de sua dieta e envolvem uma substituição simples com outros alimentos da lista **NORMAL** de seus exames.

Tomar cuidado com os alimentos:

- Refeições semi-prontas
- Comidas para viagem (Ex. Comida indiana, chinesa ou mexicana)
- Sopas
- Tortas
- Sobremesas
- Bolos
- Biscoitos
- Biscoitos salgados
- Batatas fritas
- Doces
- Molhos



Carne

Planejando Sua Dieta

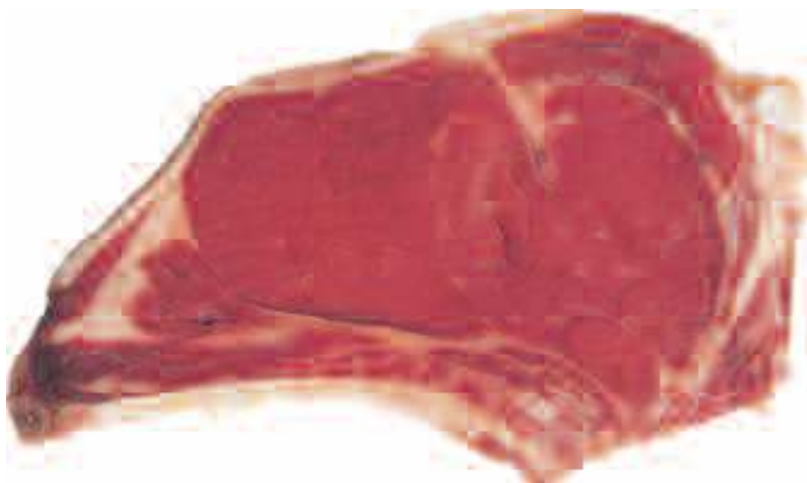


Comendo e cozinhando **sem Carne**

Esses alimentos são eliminados sem grandes dificuldades de sua dieta e envolvem uma substituição simples com outros alimentos da lista **NORMAL** de seus exames.

Tomar cuidado com os alimentos:

- Pratos principais semi-prontos
- Tortas
- Caçarolas
- Sopas
- Pratos com Massas
- Massas
- Salsichas
- Carne em conserva
- Molhos



Nozes

Planejando **Sua Dieta**



Comendo e cozinhando **sem Nozes**

Esses alimentos são eliminados sem grandes dificuldades de sua dieta e envolvem uma substituição simples com outros alimentos da lista **NORMAL** de seus exames.

Tomar cuidado com os alimentos:

- Cereais
- Pães
- Bolos
- Biscoitos
- Massas de confeito
- Coberturas de bolo
- Sobremesas
- Sorvete
- Doces/chocolates
- Recheios
- Comidas vegetarianas
- Pratos chineses
- Pratos indianos



Vegetais Planejando Sua Dieta





Comendo e cozinhando **sem Vegetais**

Esses alimentos são relativamente fáceis de eliminar de sua dieta e implicam na simples substituição por outros alimentos da lista **NORMAL** dos seus resultados.

Esteja ciente dos alimentos:

- Saladas
- Sopas
- Pratos vegetarianos
- Salteados
- Comida oriental
- Pratos prontos
- Tortas



Soja Planejando Sua Dieta



Comendo e cozinhando sem Soja

Se seus exames mostraram **ELEVADAS** reações à soja, é recomendável que você evite ou reduza o consumo de se soja.

A soja é a preferência dos vegetarianos por ser uma excelente fonte de proteínas, possuir pouca gordura saturada e colesterol zero.

Para os vegetarianos cuja principal fonte de proteína é a soja, é importante o complemento proteico que venham de outros alimentos.

Evite os alimentos

A soja pode ser encontrada em vários alimentos, como:

- Grão de soja, soja verde (ex: edamame)
- Molho de soja (tamari, shoyo, molho teriyaki)
- Iogurte de soja, iogurtes sem lactose.
- Leite de soja, leites sem lactose, substitutos do café, desnatados.
- Manteiga de soja
- Semente de soja
- Alguns queijos processados
- Tofu e produtos de tofu, proteína vegetal texturizada
- Pratos prontos de carne ou vegetarianos
- Cachorro-quente, salsichas
- Purê de batata instantâneo, mistura de pizza
- Produtos feitos com carne vegetariana, como hambúrgueres e salsichas vegetarianos.
- Alguns pães e biscoitos salgados podem conter soja
- Comida empacotada

Nota: A soja pode ser encontrada em muitos alimentos, então é importante sempre ler cuidadosamente os ingredientes nos rótulos dos alimentos antes de comprá-los. Veja na próxima página a lista dos principais ingredientes que podem conter soja.



- Biscoitos, comida congelada, pizza e macarrão instantâneo.
- Mistura de panqueca
- Chocolate, cereais, sorvete, margarina, doces.
- Papinhas à base de soja
- Sobremesas congeladas sem lactose
- Atum (enlatados – leia nas entrelinhas: muitos contêm caldo de vegetais, que são feitos de soja)
- Molho de ostra (a maioria das marcas possui proteína de soja)
- Molho de vegetais (frequentemente contém proteína hidrolisada da soja)
- Coberturas sem lactose
- Bolos industrializados, casquinha de sorvete, tortas, pudins, rosquinhas.
- Salgadinhos, batata frita, flocos de milho.
- Molho inglês, alguns molhos de carne.
- Sopas industrializadas

O que procurar (e evitar) nos rótulos dos alimentos:

A proteína da soja é derivada do grão da soja e é processada em:

- Soja moída
- Farinha de soja
- Creme de Soja
- Óleo de soja (embora ele não ocasione problemas para a maior parte das pessoas que são intolerantes à soja)
- queijo de soja
- Sementes de soja
- Carne de soja
- Pedacos de soja.
- fibra de soja



- **Lecitina de soja** (extraído do óleo da soja, não ocasiona problemas para a maior parte das pessoas que são intolerantes à soja)
- **Iogurte de soja**
- **Leite de soja**
- **Broto de soja**
- **Margarina de soja**
- **Fibra isolada de soja**
- **Farinha de soja** (usada em muffins, donuts, muitos pães e outros produtos de panificação)
- **Proteína isolada de soja** (isolada de proteína de soja)
- **Proteína de soja tesarizada**
- **Flocos de soja**
- **Molho de soja**
- **Shoyu**
- **Sopa de soja (miso)**
- **Tamari**
- **Tempeh**
- **Teriyaki**
- **Tofu**
- **Proteína vegetal texturizada (TPV)**
- **Natto**
- **Yuba**
- **Proteína de vegetal hidrolisada (HPV)**
- **Okara**
- **Farelo de soja**
- **Farinha de soja texturizada**



Comidas alternativas para comer e dicas uteis para assados sem soja

É relativamente fácil evitar a soja a menos que você seja vegetariano ou vegano que depende da soja como substituto da carne. De toda forma, os alimentos a seguir são livres de soja:

- Pães, rocamboles, biscoitos, panquecas sem leite ou farinha de soja.
- Cereais matinais sem leite ou farinha de soja como o Weetabix pudim de aveia
- arroz, arroz arbóreo, arroz integral, batatas, batata doce, macarrão instantâneo sem soja, massas, cuscuz.
- Grãos como quinoa, amarete e amido de trigo.
- Lentilhas, feijões ex. feijão kidney, feijão azuki, grão de bico.
- vegetais congelados, frescos ou maduros.
- Frutas frescas, congeladas, maduras ou secas.
- Leite de vaca, cabra ou ovelha, iogurte e queijo.
- Aveia, arroz, amêndoas, coco, nozes, quiona, leite de maconha.
- Carnes, a maioria dos queijos, ovos.
- Todas as frutas secas, exceto semente de soja, sementes.
- sorvetes e massas caseiros. Pudins, tortas, bolos.
- Molhos caseiros
- Mel, compota, geleia, açúcar.
- Pipoca caseira e bolo de arroz
- Manteiga
- livre de soja espalha
- Abacate, tahini (com pasta de gergelim) e manteiga de castanhas.
- Molhos de salada e maionese caseira
- Especiarias e temperos frescos
- Bife e frango fresco
- Café, chá, sucos de fruta e de vegetais.
- Sopas e massas caseiras, sopas de macarrão preparada livre de óleos vegetais.
- Óleos vegetais (girassol) e óleo de oliva.
- Creme de castanha de caju, amêndoas e aveia.
- Sorvete sem soja (exemplo aveia Supreme)



Refere-se ao **Diretório alimentar – Vegetais; livre de soja, ideias de refeições e sites para alimentos livres** para mais informações.

sem Soja Receitas



Creme de Amêndoa Bolo de Cenoura, ou Castanha de Caju Maçã e Passas

(creme vegano alternativo)

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas ou castanhas de caju
- ½ xícara de água
- ½ colher de chá de baunilha, se preferir.
- 1 colher de sopa de xarope de bordo, se preferir

Misture tudo, deixe resfriar e sirva.

Nota: 1 xícara = 250 ml

Sorvete de Baunilha Caseiro

Ingredientes:

- pint (250ml) single/light cream
- small tin of condensed milk
- 1-2 teaspoons vanilla extract (according to taste)

Preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma batedeira e misture até ficar macio.

Transfira a mistura para uma sorveteira e congele de acordo com as instruções do fabricante

Ingredientes:

- 225g/8oz de farinha fermentada
- ½ colher de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- Raspas de uma laranja mais 4 colheres de sopa do suco
- 5 colheres de sopa de óleo vegetal
- 140g/5oz de açúcar mascavo
- 140g/5oz de raspas finas de cenoura
- 1 maçã média, descascada, raspada e sem caroço
- 85g/3oz de uvas passas
- 50g/2oz de sementes de abóbora
- Açúcar cristal para polvilhar

Preparo:

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Unte uma forma de bolo de 20cm. Misture a farinha, o fermento, o sal e a canela em uma tigela grande.
3. Em uma tigela separada, misture o óleo, a o suco de laranja e o açúcar.
4. Adicione a mistura da laranja à farinha junto com a cenoura, a maçã, a raspa de laranja, as passas e as sementes de abóbora.
5. Mexa até misturar bem. Coloque na forma.

Asse de 50min a 1h até o bolo crescer até a lateral da forma. Deixe esfriar antes de retirar da forma. Polvilhe com açúcar cristal e sirva

Leveduras

Planejando **Sua Dieta**



Comendo e cozinhando sem Leveduras

Se seus exames mostraram **ELEVADAS** Se seus exames mostraram ELEVADAS reações à levedura de pão ou de cerveja, é recomendável que você evite ou reduza ou corte o consumo de leveduras.

Leveduras são usadas no preparo de comidas e são uma boa fonte de vitamina B, mas essas também podem ser obtidas com outros alimentos como carne, peixe, grãos, nozes e vegetais folhosos verdes escuros. Levedura viva também é usada na produção de algumas bebidas alcoólicas que devem ser evitadas e substituídas por opções com menos leveduras.

De todos os alimentos, leveduras podem ser as mais difíceis de evitar devido a poderem estar escondidas em muitos alimentos processados, por isso é vital que você se planeje antes de começar uma dieta sem leveduras.

Leveduras de cerveja e leveduras de pão são duas ramificações do mesmo organismo, é provável que se você tiver reações a um, você pode ter reações ao outro também. Se os seus exames mostraram taxas elevadas para um deles, é aconselhável que todas as comidas que contém leveduras sejam evitadas, assim como comidas com açúcar e carboidratos refinados que podem estimular o crescimento de leveduras no aparelho digestivo. Também é aconselhável evitar umidade e mofo no ambiente.



Evite os alimentos

- Levedura de cerveja e de pão
- Pães, massa de pizza, massas como croissants que são fermentadas com leveduras.
- Alguns pães achatados como Pitta e naan que contém uma pequena quantidade de leveduras que permitem que eles cresçam quando assados
- Alguns sourdough e pão de centeio são feitos usando levedura e uma cultura de lactobacilos
- Extrato de leveduras como Marmite, Vegemite, Bovril, temperos vegetal e de carne em barra.
- Comidas e bebidas fermentadas como cerveja, vinho, cidra, destilados, água tônica, vinagre, molho de soja, molho para saladas.
- Tempeh, miso, tamari (Temperos japoneses e indianos feitos pela fermentação da soja)
- Vinagre que contenha alimentos como pickles, condimentos, molhos de salada, Ketchup, maionese, molho Worcestershire, rábano, molho de chilli.
- Cogumelos, molho de cogumelo, frutas ligadas a leveduras.
- Bacon curado
- Amendoins e produtos feitos de amendoim
- Pistache
- Comidas maturadas, especialmente queijo maturado como Brie e Camembert
- Leite maltado e outras bebidas maltadas, cerveja de gengibre.
- Proteína de vegetais texturizada, quorn e tofu.
- Frutas secas (figos, tâmaras, passas, apricós etc)
- Frutas muito maduras, frutas não descascadas
- Sucos de frutas (só os recém-espremidos estão livres de leveduras)
- Alimentos que tenham na lista de ingredientes: proteína hidrolisada, proteína vegetal hidrolisada.
- Ácido cítrico e sódio podem trazer leveduras.
- Alguns suplementos nutricionais – verifique os rótulos.



Leveduras podem estar escondidas em muitos alimentos, é importante sempre ler os rótulos dos alimentos antes de comprá-los.

O que procurar (e evitar) nos rótulos de ingredientes:

- Levedura de pão
- Levedura de cerveja
- Proteína hidrolisada
- Proteína vegetal hidrolisada
- Fermento, levedura

Alimentos alternativos para comer...

A lista de alimentos a seguir contém baixas doses de leveduras

- Massa, arroz integral, farinha integral, milho, arroz arbóreo.
- Bolo de arroz, bolo de aveia, tortillas de milho, tacos, pão torrado de centeio (Ex. Ryvita)
- Pães caseiros (com fermento em pó ou bicarbonato de sódio como fermento). Muffins, biscoitos, chapatis e pão irlandês.
- Pães achatados que não contém leveduras ex. pão ázimo, tortillas de farinha.
- Panquecas e crepes usando bicarbonato de sódio ou fermento em pó ao invés de leveduras.
- Vegetais frescos, congelados ou maduros e suco de vegetais. Particularmente bons são: cebolas, alho, vegetais folhosos e verdes como repolho, brócolis, couve, couve de Bruxelas, grelo, vagens.
- Saladas de vegetais como salada de folhas, ervas, couve, espinafre, broto de alfafa, pimenta, abacate etc
- Ervilhas, feijões, lentilhas.
- Carne de aves, cordeiros, porco, vaca e vitela criados ao ar livre.
- Peixes especialmente marckerel, sardinhas, bacalhau, salmão, arenque, atum, truta.
- Mariscos
- Ovos criados ao ar livre, queijo cottage, iogurte orgânico (os lactobacilos contidos irão encorajar a produção de flora intestinal)
- Frutas não cítricas, cassis, morangos, frutas tropicais (abacaxi, mamão, manga, kiwi, banana etc.)
- Nozes frescas e recém-descascadas (especialmente castanha de caju, avelã, amêndoas, pinhões), sementes (gergelim, semente de girassol e semente de abóbora), especiarias, gengibre, chás de frutas e ervas, óleos frios (como azeite, girassol, colza, avelã e gergelim)
- Alho, cebola, canela, orégano, coco, gengibre, azeite.
- Champanhe, tequila, gin, vodka e outras opções com poucas leveduras.

Refer to Food-Directory –Yeast; Yeast-free meal ideas and Websites for free-from foods for further help and ideas.



... e dicas úteis para assadas sem leveduras

- Molho de soja pode substituir óleo de gergelim torrado
- Suco de limão pode ser usado no lugar de vinagre
- Fermento em pó ou bicarbonato de sódio pode ser usado no lugar de levedura



Ideias para *Refeições* sem leveduras

CAFÉ DA MANHÃ	Torradas sem glúten com ovo-quente, ovos mexidos ou cozidos ● Panquecas com banana e iogurte ● Muesli com leite ou iogurte e frutas frescas ● Omelete com tomate e pão ● Feijões assados e torrada sem levedura (Ex. <i>sunnyvale</i>) ● Salada de frutas com um mix de castanhas, sementes e painço ● Iogurte natural ou grego com nozes, frutas, sementes, mel e frutas picadas ● Bolo de arroz ou biscoitos com castanha de caju, pasta de gergelim ou geleia sem açúcar (ex. <i>Bolo de arroz Kallo</i>) ● Mingau de aveia (Ex. <i>Nairns sem glúten</i>) com leite desnatado e frutas picadas como bananas, framboesas e mirtilo ● Torradas de pão caseiro(<i>feitas com fermento em pó</i>) e manteiga de castanha de caju ● Panquecas com franquezas e mirtilos e bioiogurte natural ● Flocos de chocolate com leite desnatado e banana cortadas em rodela ● Multigrãos de quinoa (Ex. <i>Orgran</i>) com leite ou bioiogurte natural
ALMOÇO	Sopa caseira com pão sem leveduras (ex. <i>pão caseiro feito com fermento em pó</i>) ● Batata assada e salada com adição de queijo, feijão assado, atum, camarão e milho doce ● Sardinhas, cavallinha, majuas com biscoitos sem leveduras (Ex. <i>Ryvita</i>) ● Macarrão instantâneo (Ex. <i>Clearspring, Orgran</i>) com vegetais refogados ● Feijões em torradas feitas de pão de maconha (ex. <i>Sunnyvale</i>) ● Bolo de arroz com queijo, tomate, homus ● Salada de quinoa ou arroz com passas, amêndoas, nozes, castanha de caju, sementes de girassol ou sementes de gergelim ● Sanduiche aberto de maionese de camarão com pão sourdough (ex. <i>Sunnyvale</i>) com rúcula e pepino ● Pizza caseira (com massa de polenta) com salada verde ● Massa de milho (ex. <i>Orgran, Dietary Specials</i>), salada com frango, Maionese, milho doce e mix de folhas verdes ● Risoto de camarão com arroz integral ou quinoa com aspargo, feijão e caldo de carne.
JANTAR	Queijo de brócolis e couveflor com batata assada e salada mista ● Bacalhau empanado sem levedura (ex. <i>Barkat</i>) ● Sardinhas frescas grelhadas e salada verde ● Vegetais refogados com frango, castanhas, feijão ou quorn com arroz ou macarrão instantâneo de arroz (Ex. <i>Clearspring, Orgran</i>) ● Fango ao curry com chapatis ● Salmão escaldado com batatas temporãs, brócolis, feijões verdes ● Tacos de milho com feijão e creme amargo, guacamole e salada ● Chilli com carne com arroz integral ou macarrão instantâneo de arroz ● Cassarola de vegetais , batatas cozidas e vegetais folhosos verdes ● Massa de milho (ex. <i>Barkat, Orgran</i>) com molho de tomate, cebolas, milho doce, pinhões e ervas frescas(<i>alternados com amido de trigo, quinoa ou arroz e massa de quinoa ex. Hale and Hearty</i>) ● Bacalhau com pão torrado sem levedura (<i>de pão sem glúten ou usa flocos de milho</i>) com batata temporãs e Rosbife e Pudim Yorkshire (<i>Orgran mix de panquecas</i>) e vegetais
LANCHES	Frutas frescas como morangos, banana, mirtilos e framboesas ● Frutas secas, castanhas e sementes ● Vegetais crus cortados em tiras com homus, taramasalata ou guacamole ● Paparis (<i>feito com farinha de lentilha, grão de bico e batata</i>) com refogado ● Iogurte light (ex. <i>Activia</i>) ● Bolo de arroz (Ex. <i>Kallo, Biona</i>) com bananas cortadas em rodela, queijo cottage, pasta de gergelim, manteiga de amendoim e geleia sem açúcar ● Pão torrado de centeio (Ex. <i>Ryvita</i>) com cobertura de bolo de arroz ● Barras de muesli sem açúcar (ex. <i>Doves, Lyme Regis</i>) ● Salgadinhos de milho, paparis feita com farinha de dhal ● Scones, biscoitos, bolos com pouco açúcar

Outros

Planejando Sua Dieta

Comendo e cozinhando sem... Outros

Os alimentos a seguir são relativamente fáceis de eliminar da sua dieta e envolvem uma simples substituição por outros alimentos da sua lista **NORMAL** de alimentos.

A tabela a seguir dá mais de talhes sobre os alimentos aos quais se deve prestar atenção:

Food	Foods to be aware of
Ágar Ágar	Uma base vegetariana rápida derivada de algas. Podem ser encontrados em doces, sobremesas, geleias, comidas chinesas e asiáticas.
Cana-de-açúcar	Bolos, biscoitos, doces, biscoitos, refrigerantes, chocolate, sobremesas, iogurtes.
Castanha	Castanha doce ou marron. Encontradas em confeitarias, sobremesas, bolos, bolos, castanhas assadas, purê de castanha, Cerveja Corsican.
Cacau	Chocolate, sobremesas, bebidas de chocolate
Café	Cappuccino, latte, sobremesa, confeitarias, bolos
Noz de cola	A semente comestível de árvores do género cola nativa da África. Pode ser encontrada em refrigerantes, sobremesas, sorvetes e doces com condimento.
Mel	Cereais, doces, bolos, biscoitos, glacês, presuntos.
Cogumelo	Sopas, refogados, molhos, refeições prontas.
Colza	Semente da planta de colza. Encontrada em óleos de cozinha, óleo colza, óleos vegetais.
Semente de gergelim	Pães, biscoitos, biscoitos picantes, tahini, comidas asiáticas, comidas chinesas.
Semente de girassol	Pães, óleos vegetais, saladas.
Tapioca	Um amido extraído da raiz da mandioca. Encontrada em pudins, sobremesas, flat-breads, biscoitos, comidas asiáticas e indianas.
Chá	Sua xícara de chá diária!



Dieta

A Importância de uma Dieta Saudável e Nutritiva

Sua dieta tem efeito direto na sua saúde. Ter uma dieta balanceada é uma recomendação no auxílio à prevenção de doenças.

Uma dieta balanceada inclui um suprimento regular de proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais



Proteínas

Proteínas (feitas de aminoácidos) são componentes importantes das células vivas e são essenciais para o funcionamento normal do corpo, por terem um papel vital em todos os processos do organismo.

São importantes para o crescimento e reparação dos tecidos, e exigidas na estruturação e função dos músculos, produção de enzimas, proteção imunológica, saúde da pele e dos ossos. Ajudam no transporte de substâncias no organismo e fornecem fonte de energia. Embora as proteínas estejam presentes em quase tudo que comemos, as fontes mais ricas de proteínas são: a carne, peixes, aves, ovos, soja, leguminosas, nozes e laticínios.



Gorduras

As gorduras estão envolvidas em muitos processos do organismo e são importantes para a manutenção da estrutura e funcionamento das paredes celulares e tecido nervoso. They are a good source of energy, help to absorb certain vitamins and insulate the vital organs. Seu cérebro é quase 60% gordura!

Consequentemente, as gorduras são parte importante de nossa dieta, entretanto é necessário comer os tipos certos de gordura para obter máximos benefícios para a saúde.

Os tipos de gordura são:

- **Gorduras Poli-insaturadas**
encontradas nas nozes, sementes (e seus óleos), e óleo de peixe.
- **Gorduras Monoinsaturadas**
encontradas nos abacates, azeites e óleo de colza.
- **Gorduras Saturadas**
encontradas nas carnes, linguiças, manteiga, queijo, cremes e óleo de palma.
- **Gorduras Trans e Hidrogenadas**
encontradas em bolos, bolachas, doces e refeições rápidas.

O ideal seria reduzir a ingestão das prejudiciais gorduras saturadas, trans e hidrogenadas, que aumentam o risco de obesidade e doenças cardiovasculares e substituí-las por gorduras poli e monoinsaturadas. Isso inclui ácidos graxos essenciais, que o corpo não consegue produzir sozinho, e são vitais para uma boa saúde.



Carboidratos

Carboidrato é um termo coletivo para a vasta gama de amidos e açúcares presentes em nossa dieta, que são usados como principal fonte de energia. Os carboidratos são divididos em diferentes grupos, dependendo da velocidade em que liberam energia para uso do organismo.

Os tipos são:

- **Carboidratos complexos**
ou amidos naturais, que são encontrados em grãos integrais, vegetais, frutas e leguminosas. Eles são quebrados lentamente pelo organismo e proporcionam uma fonte de energia controlada e sustentada. Contêm altos níveis de nutrientes e fibras benéficos para uma digestão saudável, auxiliam a diminuir os níveis de colesterol no sangue e mantêm a saúde cardiovascular.
- **Carboidratos simples**
ou açúcares encontrados no mel, melaço, frutas e sucos de frutas. Eles podem elevar e derrubar o nível de açúcar no sangue rapidamente, mas isso pode ser controlado se eles forem combinados a carboidratos complexos, fibras, proteínas e gorduras.
- **Carboidratos refinados**
são processados comercialmente e perdem muitos de seus nutrientes. Também podem elevar e derrubar o nível de açúcar no sangue rapidamente. As fontes são: açúcares, farinha branca, arroz, doces, bolos, bolachas, comidas processadas, cereais e refrigerantes. Devem ser mantidos em níveis absolutamente mínimos na dieta.



Vitaminas e Minerais

Embora necessárias em quantidades muito menores, as vitaminas e minerais são tão importantes quanto proteínas, gorduras e carboidratos, por serem essenciais ao equilíbrio hormonal, produção de energia, estímulo ao sistema imunológico; também são vitais para um cérebro saudável e tecido nervoso, e por uma pele e vasos sanguíneos saudáveis.

O equilíbrio correto desses micronutrientes pode ser alcançado com uma dieta nutritiva e saudável. Isto significa que você deve ingerir uma quantidade ampla de alimentos frescos, inclusive grãos integrais, frutas e vegetais para um suprimento adequado. As vitaminas e minerais contidos nas frutas podem ser afetados pelo seu frescor, onde foram produzidas e armazenadas e como foram preparadas. O melhor é comer alimentos orgânicos frescos, produzidos localmente sem cozinhá-los excessivamente.



Calcio

O Cálcio é importante para a saúde dos ossos e coração, e está envolvido na atividade muscular, coagulação sanguínea, regulação nervosa e divisão celular.

Boas fontes

queijo, ricota, soja enriquecida, feijão fradinho, amêndoas, vegetais de folhas verdes, melão, sementes, salmão, ossos de peixe.

Observações

Leite e queijo são geralmente citados por serem fontes vitais de cálcio para evitar a osteoporose. Se estiver evitando essas fontes, você deve se assegurar de que a ingestão de quantidades apropriadas de outras fontes ricas em Cálcio esteja inserida em sua dieta.

Magnésio

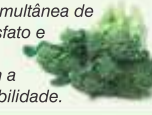
Importante para a saúde dos ossos e está envolvido na função muscular, controle nervoso, produção de energia e como um cofator em reações enzimáticas.

Boas fontes

Spinach, beet, greens, broccoli, nuts, beans (kidney, broad, soy), peas.

Observações

Carne e produtos de origem animal também contêm Magnésio, porém não é facilmente absorvido, devido à ingestão simultânea de Cálcio, Fosfato e proteína, que inibem a biodisponibilidade.



Ferro

Forma parte das células vermelhas do sangue, transportando oxigênio pelo corpo.

Há dois tipos de Ferro nos alimentos:

- Ferro Heme é mais facilmente absorvido e é geralmente de fonte animal.
- Ferro Não Heme é de fontes vegetais e necessita da vitamina C para sua absorção, ex. suco de laranja.

Boas fontes

Ferro Heme é encontrado em fígado bovino, fígado de frango, feijão fradinho, carne bovina, carne de porco, ostras, camarões e sardinhas.

Ferro Não Heme é encontrado em feijões cozidos, feijão fradinho, espinafre, melado, suco de ameixa preta, macarrão enriquecido, pão, arroz, favas, grão-de-bico, agrião, soja, feijões, semente de abóbora, quinoa, lentilhas e batata.

Observações

Os seguintes fatores diminuem a absorção de Ferro Não Heme:

- Grandes quantidades de chá ou café consumidas na refeição (os polifenóis ligados ao Ferro)
- Excesso de consumo de alimentos fibrosos ou suplementos de farelo, que contêm Fitatos podem inibir sua absorção
- Alta ingestão de laticínios ou Cálcio



Zinco

É importante no crescimento, desenvolvimento sexual, saúde imunológica, pele saudável, produção de insulina e como um cofator de centenas de reações enzimáticas.

Boas fontes

Carne bovina, carne de porco, cordeiro, carne escura do frango, leguminosas (feijões, amendoim), laticínios, leveduras, nozes, sementes e cereais de grão integral. Sementes de abóbora são uma das fontes mais concentradas de Zinco.

Observações

As fibras e o ácido fítico encontrados em farelo, cereais integrais, leguminosas e nozes inibem a absorção de Zinco. O processo de cozimento pode reduzir esse efeito adverso. Vários produtos químicos adicionados aos alimentos processados também podem reduzir a absorção de Zinco, ex. Fosfatos, EDTA.

Selênio

Faz parte da força protetora do organismo contra os radicais livres, que podem causar doenças degenerativas e envelhecimento prematuro.

Boas fontes

Peixes, moluscos, carne vermelha, grãos, ovos, frango, fígado, levedura de cerveja e germe de trigo.

Observações

Todos os alimentos perdem Selênio durante o processamento. As fontes vegetais são limitadas em seu conteúdo e dependem da quantidade de Selênio no solo que foram cultivadas.





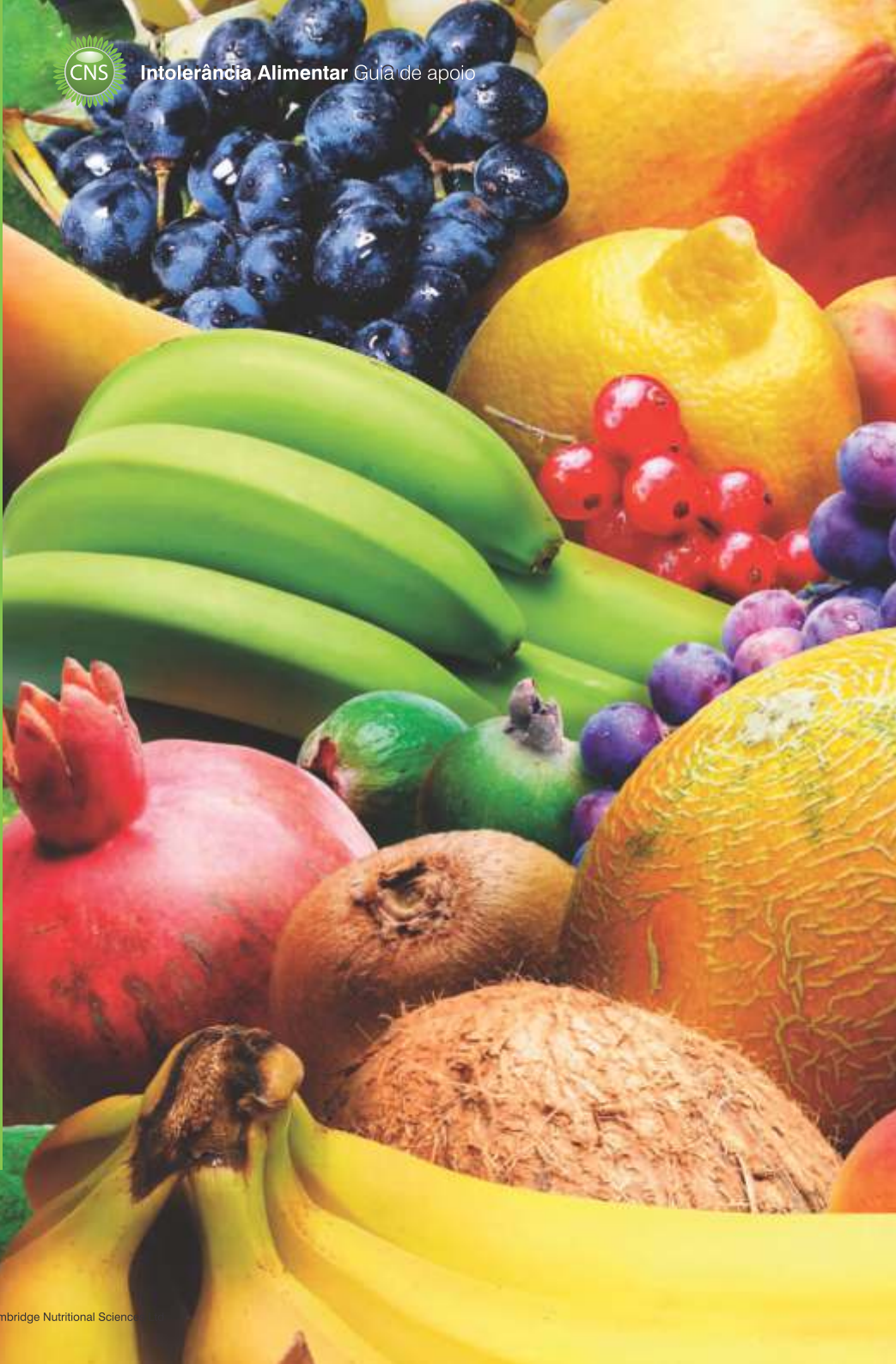
Uma Dieta Balanceada

É importante garantir que a dieta contenha calorias e nutrientes adequados a sua necessidade e que seja baseada em uma ampla variedade de alimentos.

Pirâmide Alimentar

A pirâmide mostra as porções diárias recomendadas dos principais grupos alimentares





informações

Outras informações
úteis



Monitoramento de sua **Dieta e Sintomas**

Pode ser útil fazer um diário para monitorar o progresso de sua alimentação e sintomas.

Registre tudo o que comer e beber antes de mudar sua dieta e continue com o registro ao longo de sua dieta.

Se registrar como se sente, e observar mudanças nos sintomas, encontrará um padrão emergente, referente a certos tipos de alimentos.

Faça um **Diário de Alimentos & Sintomas** para ajudá-lo.

Reintroduzindo Alimentos

Após pelo menos três meses, quando seus sintomas tiverem diminuído, você talvez queira reintroduzir alguns dos alimentos reativos.

Este processo deve ser gradual. Adicione um alimento de cada vez e monitore seus sintomas por um período de cinco dias. Se perceber a volta dos sintomas, presume-se que aquele alimento ainda é um problema e então, deve ser evitado por mais um ou dois meses.

Se não perceber a volta dos sintomas, pode continuar a incluí-lo em sua dieta ocasionalmente. Então, poderá adicionar outro alimento a sua dieta e monitorar as reações por mais cinco dias, e assim por diante.

Dicas e Sugestões

- Seja paciente ao reintroduzir alimentos em sua dieta. Não satisfaça todas as suas vontades! Talvez você esteja se privando de sua comida favorita, mas aprecie-a ocasionalmente, daqui em diante, para evitar problemas futuros
- Reintroduza, inicialmente, os alimentos que apresentaram baixos graus de reagente (aparecem entre parênteses ao lado de cada alimento em seu relatório.). Espere cinco dias e observe os sintomas, antes de reintroduzir o próximo alimento
- Continue a reintroduzir os alimentos reativos, gradativamente, um de cada vez, observando o período de cinco dias entre cada novo alimento
- Se você estiver evitando os laticínios, comece reintroduzindo os iogurtes probióticos ou queijo cotage, antes do leite de vaca
- Teste a gema e a clara do ovo, cozidas, separadamente, pois contêm proteínas diferentes
- Ao testar um novo alimento, certifique-se de que ele contenha somente o alimento testado. Por exemplo: experimente uma fatia de pão puro, ou torrada, sem manteiga para assegurar que esteja testando o trigo e não o laticínio



Evitando novas Intolerâncias

Evitando novas intolerâncias alimentares

Conforme altera sua dieta e introduz novos alimentos, é possível que você desenvolva intolerância a esses novos alimentos. Isto geralmente ocorre quando um alimento “problemático” é trocado quase que exclusivamente por um alimento diferente. Então, por exemplo, se seu teste foi positivo para trigo, ao invés de trocar sua torrada por mingau de aveia todo dia, varie seu café da manhã com saladas de fruta e iogurte ou ovos pochê no pão de centeio.

Resumo para evitar novas intolerâncias alimentares:

- **Evite comer um único alimento regularmente**
- **Limite cada alimento a poucos dias**
- **Inclua uma ampla variedade de alimentos em sua dieta para assegurar o consumo de uma gama importante de vitaminas e minerais**

Ocasionalmente, certo alimento terá que ser omitido de sua dieta indefinidamente

Se você reintroduzir um alimento e perceber sintomas adicionais, evite-o por mais dois meses. Se você tentou reintroduzir certo alimento por diversas vezes, mas continua a perceber os sintomas, talvez signifique que esse alimento deva ser omitido de sua dieta indefinidamente.

Se o trigo ou o glúten produzirem sintomas persistentes, existe a possibilidade de você ter a Doença Celíaca. Contate, por favor, o CNS ou o GP para informações complementares desse exame.

Perguntas Frequentes

P Qual é a diferença entre intolerância alimentar e alergia alimentar?

Uma alergia alimentar clássica, como por amendoim ou moluscos, é geralmente caracterizada por uma reação imediata e severa à exposição ao alimento ofensivo. Os sintomas incluem espirros, erupções cutâneas, irritações, inchaço e fadiga. Essas reações alérgicas geralmente envolvem anticorpos IgE. A intolerância alimentar tende a ser caracterizada por sintomas de desencadeamento mais lento, e geralmente envolvem anticorpos IgG. Os sintomas podem aparecer após vários dias da ingestão do alimento ofensivo, dificultando a identificação de sua causa.

P É possível que eu tenha sensibilidade a alimentos que não apareçam no seu Teste Alimentar IgG?

Sim - alguns alimentos podem causar a reação alérgica clássica envolvendo a produção de anticorpos IgE. Eles não serão detectados por nenhum teste alimentar IgG. Por exemplo, aminas no chocolate, queijo e vinho tinto podem causar enxaquecas. Alguns aditivos alimentares como a tartrazina podem causar urticária, erupções cutâneas e asma; o glutamato monossódico da comida Chinesa pode causar sudorese e tontura; alcalóides nas "solenáceas" em batatas, tomates e pimentões podem afetar as juntas. A intolerância alimentar também está relacionada a uma deficiência de determinada enzima, como na intolerância à lactose. Você deve evitar qualquer alimento, ao perceber que causam efeitos adversos.

P Eu tenho evitado um alimento por meses/anos, isso afetará meu resultado?

O teste de intolerância alimentar IgG é baseado no seu sistema imunológico produzindo anticorpos em resposta ao seu consumo de determinados alimentos. Se você tem evitado um alimento em particular, seu corpo pode estar produzindo anticorpos insuficientes para serem identificados no teste. E assim, possa ter um resultado negativo. Para assegurar um resultado confiável, você deveria incluir esse alimento em sua dieta diariamente, pelo menos seis semanas antes de fazer o teste. Todavia, se você já souber que esse alimento causa sintomas severos não o reintroduza de nenhuma maneira.

P O que significa U/ml?

Unidade por mililitro que é uma medida de concentração. Todos os resultados positivos nos relatórios do teste de intolerância alimentar são expressos em U/ml para mostrar a concentração de anticorpos IgG no sangue.

P Preciso ir a um nutricionista para discutir os resultados?

Assim que tiver os resultados, aconselhamos que consulte um terapeuta nutricional autorizado pelo órgão regulador de seu país; no Reino Unido -www.bant.org.uk, o qual aconselhará a eliminar alimentos de sua dieta, e quais devem ser os substitutos para assegurar uma dieta equilibrada e saudável. Eles também devem apoiá-lo e motivá-lo com checagens regulares de progresso, pois pode ser desafiador manter-se sozinho em uma dieta nova.

P Se meu teste der positivo para leite de vaca, isso significa que tenho intolerância à lactose?

Não. Não necessariamente. A intolerância à lactose é a incapacidade de digerir a lactose, o maior açúcar do leite, e é causada por uma deficiência da enzima lactase, e, portanto não diagnostica intolerância à lactose.

P Não contém glúten é a mesma coisa que não contém trigo?

Não. Um produto pode não conter trigo e conter glúten e vice-versa. Você pode comprar produtos que não contenham ambos: glúten e trigo. Para certificar-se, é importante a leitura dos rótulos.

Neste teste, a Gliadina (glúten) é testada independentemente de trigo, cevada ou centeio. Se seu teste for positivo para Gliadina, sugerimos que evite esses grãos (mesmo se eles apresentarem uma resposta negativa em seu teste) e substitua-os por alimentos livre de glúten, como a quinoa, trigo sarraceno, milho e aveias. .

P Se meu teste for positivo para trigo, isso significa que tenho a Doença Celíaca?

Não. A Doença Celíaca é uma doença autoimune que resulta em uma reação severa a glúten, uma proteína encontrada no trigo, cevada e centeio. Nosso extrato de trigo não contém glúten, então um resultado positivo a trigo apenas indica intolerância às proteínas do trigo, não do glúten.

P Tenho que ter a referência do meu GP antes de realizar meu teste de intolerância alimentar?

No, você fazer o pedido diretamente para nós ou por seu profissional médico.

P Não é perigoso eliminar grupos alimentares inteiros?

Você tem que ser muito cuidadoso ao mudar sua dieta, por isso proporcionamos acompanhamento nutricional de nossos nutricionistas qualificados para qualquer pessoa que realizar nosso teste.

P Os testes são adequados a crianças?

Não recomendamos esse teste para crianças menores de dois anos de idade.

P Tenho que refazer o teste após alguns meses?

A maioria das pessoas não precisa refazer o teste, mas se você quiser refazê-lo, aconselhamos um período de 12 meses entre os testes. Se seus sintomas melhoraram e você conseguiu reintroduzir os alimentos com sucesso, refazer o teste é desnecessário..



Depoimentos

James... eczema

James, 31, sofre com eczema desde que pode se lembrar. Um teste de intolerância alimentar mostrou reação a leite de vaca, clara de ovos, grãos e levedura.

James reduziu todos esses alimentos e percebeu uma melhora imediata, **“... a diferença em meu eczema foi impressionante. Eliminar a maior causa de meu eczema após quase três décadas de sofrimento foi fantástico.”**

Sean... cansaço e letargia

Cursando o segundo ano de Administração de Empresa, Sean estava muito preocupado com sua constante falta de energia, ele constantemente se sentia esgotado, sempre cansado, mesmo após uma boa noite de sono, e achava praticamente impossível ficar motivado com a universidade.

Sean descobriu que as intolerâncias alimentares talvez fossem a causa e fez um teste com CNS. Imediatamente após excluir os alimentos reativos, ele percebeu uma mudança significativa. Se pai diz **“...a mudança em Sean foi praticamente instantânea. Ele repentinamente voltou a ter muita energia e parecia muito mais alerta.”**

Sandra... Síndrome do Intestino Irritável (SII)

Sandra estava quase desistindo de sua carreira como comissária de bordo, por causa da constante agonia da SII, porém um teste de intolerância alimentar resolveu seu problema em dias. “Meus sintomas de SII começaram após sofrer duas crises de severa intoxicação alimentar. Eu tinha fortes dores de estômago, diarreia crônica e fadiga que durava por dias. Um teste de intolerância alimentar revelou intolerâncias a trigo, maçãs, arroz, nozes e ovos. Após eliminar esses alimentos, eu comecei a me sentir melhor em questão de dias. Recuperei toda minha energia e podia comer no trabalho sem me preocupar em sair correndo para o banheiro. **“Eu recomendo a IBS a todos para que verifiquem intolerâncias alimentares- pode mudar sua vida, como mudou a minha.”**

Jayne... dores de cabeça

Jane, mãe, cabeleireira de meio período, foi informada que suas persistentes dores de cabeça se deviam a mudanças hormonais, após o nascimento de sua filha. Entretanto, depois de realizar um teste CNS e eliminar os alimentos elevados, não teve dores de cabeça nos últimos cinco meses. Jane se sente mais saudável e já recomendou o teste a uma amiga... **“do começo ao fim a CNS foi muito eficiente e útil.”**

Glossário e Abreviações

Anticorpo (imunoglobulina)

Uma proteína produzida pelo sistema imunológico do corpo que ajuda a combater infecções

Leitura LIMÍTROFE Indica uma reação moderada de anticorpo (IgG) a um alimento em particular. Leia a seção **Interpretando seus Resultados.**

Doença Celíaca

A Doença Celíaca não é uma alergia é uma condição autoimune, na qual o corpo produz anticorpos que atacam seus próprios tecidos, especialmente no revestimento do intestino delgado. Para os que têm essa doença, esse ataque é causado pelo glúten, uma proteína encontrada no trigo, centeio e cevada. Algumas pessoas com a Doença Celíaca também reagem a aveias. O diagnóstico é confirmado por uma biópsia da parede intestinal.

Dsp

Colher de sobremesa

Disbiose

Uma alteração no equilíbrio microbiano no intestino que debilita a saúde.

Leitura ELEVADO

Indica uma reação alta ao anticorpo IgG a um determinado alimento. Leia a seção **Interpretando seus Resultados**

Alergia alimentar

É geralmente uma reação rápida e severa a um alimento, envolvendo anticorpos IgE.

Intolerância Alimentar

Uma reação adversa, geralmente mais lenta a certos alimentos. Pode ser mediada pelo sistema imunológico e anticorpos IgG

Rotação Alimentar

Limitação do consumo de certo alimento e incluí-lo em sua dieta uma vez a cada 4 a 5 dias

g

Gramas- uma unidade de medida de massa

Intolerância a Glúten

Intolerância a Glúten, um grupo de proteínas encontradas no trigo e outros grãos que ajudam a formar a estrutura da massa do pão. A Glutenina e a Gliadina são as duas proteínas que formam o glúten no trigo

SII

Síndrome do Intestino Irritável, SII, é um termo que abrange uma gama de sintomas de distúrbios digestivos, incluindo

inchado, constipação, diarreia, flatulência e cólicas estomacais e afetam uma grande porcentagem da população. As pesquisas mostram que a detecção de anticorpos IgG pode ser útil na administração da dieta para SII

IgG

Imunoglobulina G - uma classe específica de anticorpo

Imunoglobulina

Abreviada para Ig e outro termo para o anticorpo. Há cinco classes de imunoglobulina: IgG, IgE, IgM, IgA e IgD

ml

Mililitro, uma unidade de medida de volume

Leitura NORMAL

Indica que não há uma reação significativa do anticorpo IgG a determinado alimento. Leia a seção **Interpretando seus Resultados.**

Alimento Reactivo

Um alimento que produziu uma resposta imune, indicada por uma leitura FRONTEIRIÇO ou ELEVADO.

tbs

Colher de sopa

tsp

Colher de chá



Contatos Úteis

Ciências Nutricionais de Cambridge

Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgeshire
CB6 1SE
Tel.: 01353 863279
www.camnutri.com
info@camnutri.com

Allergy UK

Planwell House
LEFA Business Park
Edgington Way
Sidcup
Kent
DA14 5BH
Linha de Apoio 01322 619898
www.allergyuk.org

Coeliac UK

3º andar
Apollo centre
Desborough Road
High Wycombe
Bucks
HP11 2QW
Linha de apoio: 0845 305 2060
www.coeliac.org.uk

CORE – Fundação de Distúrbios Digestivos

3 St Andrews Place
Londres
NW1 4LB
www.corecharity.org.uk

BANT

Associação Britânica para Nutrição Aplicada e Terapia Nutricional
27 Old Gloucester Street
Londres
WC1N 3XX
Tel.: 08706 061284
www.bant.org.uk

Sociedade Nacional Candida

Caixa Postal 151
Orpington
Kent
BR5 1UJ
Tel.: 01689 813039
www.candida-society.org

The Gut Trust

Unidade 5
53 Mowbray Street
Sheffield
S3 8EN
Linha de Apoio 0872 3004537
www.theguttrust.org
info@theguttrust.org

Bibliografia

- **Testing for food reactions: the good, the bad, and the ugly.**
Mullin G E et al: Nutr Clin Pract, 2, 192 - 198 (2010)
- **Toward an understanding of allergy and in-vitro testing**
Mary James N.D.Great Smokies Diagnostic Laboratory
- **Dietary advice based on food specific IgG results**
Geoffrey Hardman, Gillian Hart, University of York, Heslington, York, UK. Nutrition and food science vol 37 no 1 2007 pp16 - 23
- **Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial.**
W Atkinson, T A Sheldon, N Shaath, PJ Whorwell Gut 2004;53 1459-1464 doi: 10.1136
- **Study of IgG subclass antibodies in patients with milk intolerance**
Shakib F et al: Clin Allergy, 16, 451- 458 (1986)
- **Biochemical Imbalances in Disease**
Lorraine Nicolle & Ann Woodriff Beirne, 2010
- **The New Optimum Nutrition Bible**
Revised and updated edition 2004. Patrick Holford
- **The Clinician's Handbook of Natural Medicine**
2nd edition. Joseph E Pizzorno Jr, Michael T. Murray and Herb Joiner-Bey
- **IgG antibodies against food antigens are correlated with inflammation and intima media thickness in obese juveniles.**
Wilders-Truschnig M. et al: Exp Clin Endocrinol Diabetes, 116, 241 - 245 (2008)
- **Treating irritable bowel syndrome with an elimination diet followed by food challenge and probiotics.**
Drisko J. et al: J. American College of Nutrition, 25, 5514 – 522 (2006)
- **Alterations of food antigen-specific serum immunoglobulins G and E antibodies in patients with irritable bowel syndrome and functional dyspepsia.**
Zuo XL. et al: Clin Exp Allergy, 37, 823 - 830 (2007)
- **Clinical relevance of IgG antibodies against food antigens in Crohn's disease: A double-blind cross-over diet intervention study.**
Bentz S. et al: Digestion, 81, 252-264 (2010)
- **A prospective audit of food intolerance among migraine patients in primary care clinical practise.**
Rees T. et al: Headache Care, 2, 105 - 110 (2005)
- **Diet restriction in migraine based on IgG against foods: A clinical double-blind, randomised, cross-over trial.**
Alpay K. et al: Cephalalgia 0(00) 1 - 9 (2010)
- **The gut-joint axis: cross reactive food antibodies in rheumatoid arthritis.**
Hvatum M. et al: Gut, 55, 1240 -1247 (2006)
- **Milk protein IgG and IgA: the association with milk-induced gastrointestinal symptoms in adults.**
Anthoni S. et al: World J Gastroenterol, 15, 4915 - 4918 (2009)
- **Celiac Disease. Peter H.R Green M.D. and Christopher Collier, M.D. PhD**
The New England Journal of Medicine 2007; 357:173 - 43



www.camnutri.com

Empresa	Web-site	Laticínio	Trigo	Gluten	Ovo	Levedura	Soja
Alpro / Provamel	www.alprosoya.com	✓	✓	✓	✓		
American Muffin Company Ltd	www.americanmuffin.com	✓	✓	✓			
Anila's	www.anilasauces.com	✓	✓	✓	✓		
ASDA	www.asda.co.uk	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Barkat	www.glutenfree-foods.co.uk	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Battle Bakehouse	www.battlebakehouse.com	✓	✓				
BiaNua	www.bianua.com						
Dietary Specialists	www.dietaryspecials.co.uk	✓	✓				
Fayre Free	www.fayrefree.com	✓	✓				
General Dietary Ltd	www.ener-g.com	✓	✓	✓	✓		
Genius Gluten free	www.geniusglutenfree.com	✓	✓				
Gluten Free Food Direct	www.gffdirect.co.uk	✓	✓	✓	✓	✓	
Gluten-free Shop	www.gluten-freeshop.co.uk						
Glebe Farm	www.glebe-flour.co.uk	✓	✓	✓	✓		
Glutafin	www.glutafin.co.uk	✓		✓			
The Gluten Free Kitchen	www.glutenfreefood.info	✓	✓	✓		✓	
Goodness Direct	www.goodnessdirect.co.uk 0871 8716611	✓	✓	✓	✓		✓
Hale & Hearty	www.haleandhearty.com	✓	✓	✓	✓		
The Healthy Cake Company	www.healthycakecompany.co.uk						
The Heavenly Cake Company	www.theheavenlycakecompany.co.uk	✓	✓	✓	✓	✓	
Humdinger Foods	www.humdinger-foods.co.uk	✓	✓	✓	✓		
Iced Gem Cakes	www.icedgemcakes.co.uk	✓	✓	✓	✓		
Johnson's Dietary Provision	0800 688 8969	✓	✓	✓	✓	✓	
JUVELA	www.juvela.co.uk	✓	✓	✓			
Kara Dairy Free	www.karadairyfree.com	✓	✓	✓			
Kelkin	www.kelkin.co.uk	✓	✓	✓			
Marks & Spencer	www.marksandspencer.com	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mrs Crimbles	www.mrscribbles.com	✓	✓	✓			
Oatly	www.oatly.com		✓	✓	✓		
Oat Supreme	www.first-foods.com	✓	✓				
Orgran	www.orgran.com	✓	✓	✓	✓	✓	
PGR Healthfoods	www.pgrhealthfoods.co.uk	✓	✓	✓			
Pure	www.puredairyfree.co.uk		✓	✓			
Rice dream	www.imaginefoods.com	✓					
Sainsbury's	www.sainsburys.co.uk/freefrom	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sauces of Choice	www.saucesofchoice.co.uk	✓		✓	✓		
So Good	www.sogood.co.uk	✓					
Tesco	www.tesco.com	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Trufree	www.trufree.co.uk	✓	✓	✓			
Village Bakery	www.villagebakery.com	✓	✓	✓	✓	✓	
Waitrose	www.waitrose.com	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Wheat and Dairy free	www.wheatanddairyfree.com	✓	✓	✓			



Cambridge Nutritional Sciences Ltd

Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgeshire
CB6 1SE
United Kingdom

www.camnutri.com

Part of Omega Diagnostics Group PLC

Designed by FLINTRIVER DESIGN STRATEGIES. www.flintriver.co.uk