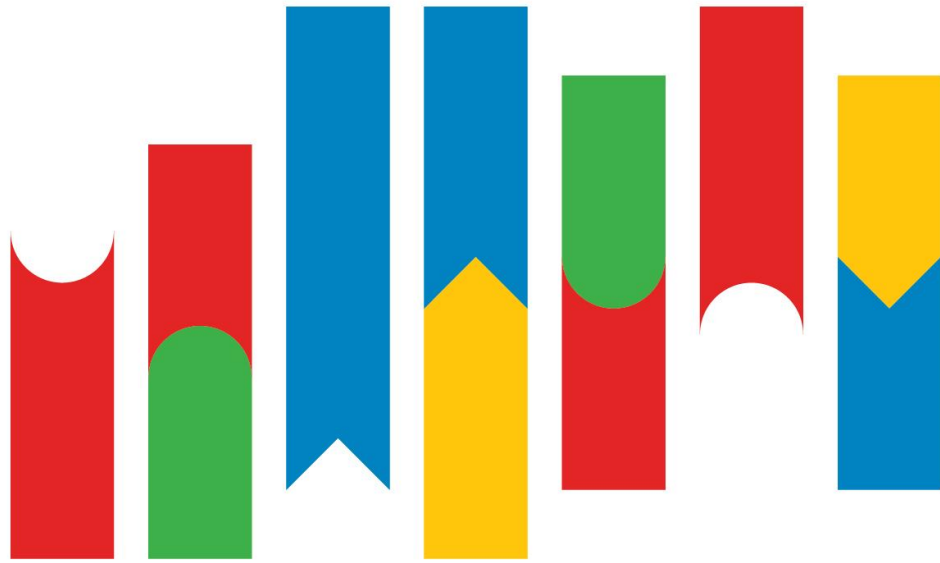




DNA life

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Name : Rosangela Maria Da Silva
Date : 31.01.2017

Session code : 085002

Data de nascimento : 25.09.1972
Alimentos com reações: 22

VEGETAIS	1	2	3	4
Abóbora				
Abobrinhas				
Acelga				
Aipo				
Aipo-rábano				
Alcachofra				
Alho-poró				
Aspargos				
Azeitona				
Batata				
Berinjelas				
Beterraba				
Brócolis				
Cebola				
Cenouras				
Cherovia				
Couve- de- Bruxelas				
Couve de Sabóia				
Couve verde				
Couve-flor				
Couve-rábano				
Espinafre				
Nabo sueco (couve rábano)				
Pepino				
Pimenta Caiena				
Pimentão				
Rabanete				
Repolho branco				
Repolho chinês				
Repolho roxo				
Tomate				
LEGUMINOSAS				
Ervilha verde				
Fava (feijão gordo)				
Feijão verde				
Feijão-da-china (Mungo beans)				
Grão de bico				
Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti				
Soja				
CARNE	1	2	3	4
CARNE DE CORTE				
Carne bovina				
Carne de cabra				
Carne de porco				
Cordeiro				
Vitela				
AVES				
Carne de avestruz				
Codorna				
Frango				
Ganso				
Pato-Real				
Peru				
CARNE DE CACA				
Coelho				
Corco (cervo)				
Javali				
Lebre				
Veado				
PEIXES E FRUTOS DO MAR	1	2	3	4
PEIXES				
Alabote				
Anchova				
Arenque				
Arinca (hadoque)				
Atum				
Bacalhau				
Carpa				
Cavala				
Dourada				
Escamudo (ou Paloco)				
Garoupa				
Linguado				
Lucioperca				
Merluza negra				
Peixe espada				
Salmão				
Sardinha				
Solha				
Truta				
Tubarão				
MOLUSCOS				
Lula				
CRUSTÁCEOS				
Caranguejo de água doce				
FRUTAS	1	2	3	4
FRUTAS FRESCAS				
Abacaxi				
Ameixa				
Ameixa amarela				
Banana				
Cerejas				
Damasco				
Figo				
Kiwi				
Laranja				
Lichia				
Limão				
Maça				
Manga				
Melancia				
Morango				
Nectarina				
Papaya				
Pera				
Pêssego				
Uva/uva passa				
FRUTAS SECAS				
Tâmara				
FRUTAS OLEAGINOSAS				
Abacate				
OVO	1	2	3	4
Ovo de galinha				
Ovos de codorna				
Ovos de gancho				
EDULCORANTES	1	2	3	4
Cana de açúcar				
Mel (mistura)				
COGUMELOS	1	2	3	4
Champignon				

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

Name : Rosangela Maria Da Silva

Date : 31.01.2017

Session code : 085002

Data de nascimento : 25.09.1972

Alimentos com reações: 22

CEREAIS	1	2	3	4
CEREAIS COM GLÚTEN				
Aveia				
Centeio				
Cevada				
Espelta				
Glúten				
Kamut				
Trigo				
ALTERNATIVAS PARA CEREALISE				
Alfarroba				
Amaranto				
Araruta				
Arroz				
Batata doce				
Castanha				
Fonio				
Mandioca				
Milho				
Painço/sorgo				
Quinoa				
Tapioca				
Teff (cereal)				
Tremoço				
Trigo Sarraceno				
Tupinambo				
NOZES E SEMENTES	1	2	3	4
Amêndoa				
Amendoim				
Avelã				
Castanha de Caju				
Castanha do Pará				
Coco				
Gergelim				
Grãos de cacau				
Noz comum				
Noz de Macadâmia				
Papoula				
Pinhão				
Pistache				
Semente de Girassol				
Sementes de abóbora				
Sementes de linhaça				
ESPECIARIAS E ERVAS	1	2	3	4
Alecrim				
Alho				
Baunilha				
Canela				
Cebolinha francês				
Grãos de mostarda				
Manjerição				
Noz moscada				
Orégano				
Páprica em pó				
Pimenta do reino				
Raiz-forte				
Salsa				
Tomilho				
ADITIVOS ALIMENTARES	1	2	3	4
ESPESSANTES				
Goma de guar E412				
PRODUTOS LÁCTEOS	1	2	3	4
LEITE DE VACA E DERIVADOS				
Hellim (queijo feta)				
Kefir				
Leite de vaca				
Leite fervido				
Produtos de leite coalhado				
Queijo de coalho (leite de vaca)				
Queijo Ricota				
LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS				
Leite de camela				
Leite de égua				
Leite e queijo de cabra				
Leite e queijo de ovelha				
SALADAS	1	2	3	4
Alface americana ou alface iceberg				
Alface crespa (lollo rosso)				
Alface lisa				
Alface Mâche (agrião do campo)				
Alface Romana				
Chicória				
Endívia				
Radicchio				
Rúcula				
CHÁ, CAFÉ E TANINOS	1	2	3	4
Hortelã				
LEVEDURA	1	2	3	4
Fermento/Levedura				

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

Resultados do teste De Intolerância Alimentar 200

Rosangela Maria Da Silva		01-02-2017
Terapeuta	DNALIFE – Inst. De Pesq. & Med. Diag. Ltda.	
Número de laboratório	085002	
Data de nascimento	25-09-1972	

Prezado Cliente, **Rosangela Maria Da Silva**

A partir de agora, você tem uma possibilidade real de melhorar a sua qualidade de vida e saúde.

Primeiramente listamos os alimentos que você pode continuar a consumir. Você poderá constatar, que a lista contém praticamente a maioria das categorias de alimentos.

Em segundo lugar, indicamos os alimentos aos quais você desenvolveu uma reação de hipersensibilidade do tipo III, primeiro em ordem alfabética e depois de acordo com a gravidade de sua reação.

Paralelamente, à indicação dos alimentos que você deve evitar, fornecemos também as alternativas que lhe permitem substituí-las.

As sugestões das receitas individuais não somente lhe ajudarão na mudança dos seus hábitos alimentares, mas também lhe darão ótimas ideias para preparar refeições gostosas e manter-se saudável.

Antes de você estudar os resultados dos seus testes, mais uma dica importante:

Mesmo que um alimento pelo teste De Intolerância Alimentar 200 não foi considerado relevante, podem ocorrer reações agudas à este alimento, como expressão de uma hipersensibilidade do tipo I, mediada pela imunoglobulina E. Solicitamos, que nos informe também outras alergias do tipo imediato ou doenças existentes, cuja causa foram alimentos (intolerância à frutose/lactose, doença celíaca).

Os documentos personalizados do teste De Intolerância Alimentar 200 lhe darão agora a oportunidade de ajudar ativamente na melhora de sua qualidade de vida e na recuperação do seu estado de saúde.

Desejamos-lhe sucesso nesta jornada



Clínico Geral

Alimentos testados que não lhe causam reação:

Abacate	Arroz	Cenouras	Garoupa	Nectarina	Repolho chinês
Abacaxi	Aspargos	Cerejas	Gergelim	Noz comum	Repolho roxo
Abóbora	Atum	Champignon	Goma de guar E412	Noz de Macadâmia	Rúcula
Abobrinhas	Avelã	Cherovia	Grão de bico	Noz moscada	Salmão
Acelga	Azeitona	Chicória	Grãos de cacau	Orégano	Salsa
Aipo	Bacalhau	Coco	Grãos de mostarda	Ovos de codorna	Sardinha
Aipo-rábano	Banana	Codorna	Hortelã	Ovos de ganso	Semente de Girassol
Alabote	Batata	Coelho	Javali	Painço/sorgo	Sementes de abóbora
Alcachofra	Batata doce	Corço (cervo)	Laranja	Papaya	Soja
Alecrim	Baunilha	Cordeiro	Lebre	Papoula	Solha
Alface americana ou alface iceberg	Berinjelas	Couve- de- Bruxelas	Leite de camela	Páprica em pó	Tâmara
Alface crespa (lollo rosso)	Beterraba	Couve de Sabóia	Leite de égua	Pato-Real	Tapioca
Alface lisa	Brócolis	Couve verde	Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti	Peixe espada	Teff (cereal)
Alface Mâche (agrião do campo)	Cana de açúcar	Couve-flor	Lichia	Pepino	Tomate
Alface Romana	Canela	Couve-rábano	Limão	Pera	Tomilho
Alfarroba	Caranguejo de água doce	Damasco	Linguado	Peru	Tremoço
Alho	Carne bovina	Dourada	Lucioperca	Pêssego	Trigo Sarraceno
Alho-poró	Carne de avestruz	Endívia	Lula	Pimenta Caiena	Truta
Amaranto	Carne de cabra	Escamudo (ou Paloco)	Maçã	Pimenta do reino	Tubarão
Ameixa	Carne de porco	Espinafre	Mandioca	Pimentão	Tupinambo
Ameixa amarela	Carpa	Feijão verde	Manga	Pinhão	Uva/uva passa
Amêndoa	Castanha	Feijão-da-china (Mungo beans)	Manjericão	Pistache	Veado
Amendoim	Castanha de Caju	Fermento/ Levedura	Mel (mistura)	Quinoa	Vitela
Anchova	Castanha do Pará	Figo	Melancia	Rabanete	
Araruta	Cavala	Fonio	Merluza negra	Radicchio	
Arenque	Cebola	Frango	Morango	Raiz-forte	
Arinca (hadoque)	Cebolinha francês	Ganso	Nabo sueco (couve rábano)	Repolho branco	

Alimentos sem reações: 158

Você pode consumir todos estes alimentos. No entanto, pedimos-lhe prestar atenção ao princípio de rotação alimentar para garantir uma alimentação balanceada. Todos os alimentos que não constam no teste ImuPro200 devem ser evitados durante os primeiros doze semanas. Sendo que não há certeza de sua tolerância a estes alimentos, o seu consumo pode por em risco o sucesso da dieta. Após estabilização do seu sistema imunológico e diminuição ou ausência de sintomas, estes alimentos podem ser reintroduzidos gradualmente um a um para verificar sua tolerância a eles.

Seu organismo tornou-se agora muito sensível. Um alimento não tolerado poderá desencadear novas reações indesejáveis, resultar num aumento de peso, do dia para noite de um a dois quilos (reações inflamatórias, retenção de líquido). Neste caso você deve evitar este alimento e fazer uma nova tentativa mais tarde. Importante é, introduzir um alimento de cada vez. Se consumir vários alimentos ao mesmo tempo, você terá dificuldade em descobrir qual deles é a causa do problema.

Método do exame:

Determinação da imunoglobulina G (IgG) alérgeno-específica em soro humano mediante imunoensaio enzimático:

Teste-/ Ref.filtro: 405 /620 nm; interpretação: ponto-a-ponto / lin-log; mensuração [µg IgG/ml]: 2,5 - 200

Avaliação:	IgG-Concentração [µg/ml]:	a partir de 7,5	a partir de 12,5	a partir de 20	a partir de 50
	Classe de reação:	1	2	3	4

Seu perfil imunológico de alergias alimentares em sequencia alfabética:

Alimento	Resultado	Alimento	Resultado	Alimento	Resultado
Aveia	2	Kamut	2	Ovo de galinha	3
Centeio	2	Kefir	3	Produtos de leite coalhado	3
Cevada	2	Kiwi		Queijo de coalho (leite de vaca)	
Ervilha verde		Leite de vaca	4	Queijo Ricota	4
Espelta	3	Leite e queijo de cabra		Sementes de linhaça	
Fava (feijão gordo)		Leite e queijo de ovelha		Trigo	3
Glúten	2	Leite fervido	3		
Hellim (queijo feta)		Milho			

Alimentos com reações: 22

Reações cruzadas

As vezes ocorrem reações alérgicas à alimentos, que o paciente tem certeza nunca ter ingeridos. Isto não é incomum e também não é resultado de uma medição errada. Neste caso ocorre a chamada reação cruzada, ou seja, o anticorpo não reconhece somente o antígeno que desencadeou sua fabricação, mas também interage com antígenos que pertencem a outros alimentos.

Isto é possível porque alguns alimentos, que não pertencem a mesma família biológica, têm moléculas ou fragmentos de moléculas idênticas. Estas moléculas ou partes, são reconhecidas pelo anticorpo. As regiões das moléculas do antígeno, identificadas pelo sistema imunitário, são denominadas epítopes ou determinantes do antígeno. Este fenómeno tem sido alvo de constantes pesquisas e, com o desenvolvimento do moderno diagnóstico molecular foi possível identificar cada vez mais estes epítopes compartilhados. Caso é detectada uma homologia estrutural acima de 70%, ou seja, uma semelhança entre diversos alérgenos acima de 70% , se fala de reações cruzadas clinicamente manifestadas. Entre 40% a 70% existe a possibilidade de uma reação cruzada clinicamente relevante.

Isto sempre dependerá da molécula, ligada a proteína alimentar, a qual a pessoa foi sensibilizada. Portanto, uma reação clinicamente relevante somente ocorrerá se a pessoa foi sensibilizada por uma molécula que existe nos dois alimentos ou em polens.

Outros fatores que contribuem para que uma reação cruzada se manifeste clinicamente são:

- A concentração do alérgeno
- A expressão do alérgeno, dependendo do grau de maturação
- Labilidade do alérgeno à temperatura, eventual destruição por aquecimento
- Fatores geográficos, Biodiversidade
- Co-fatores, como por exemplo, esforço físico, ingestão de medicamentos

A seguir descreveremos os alimentos que resultaram num resultado positivo e suas possíveis reações cruzadas.

Conforme já mencionado, a manifestação da reação cruzada depende de múltiplos fatores. O objetivo destas informações é, lhe chamar a atenção para o fato da reação cruzada existir, o que eventualmente também explica alguns resultados iniciais contraditórios.

Exemplo: a tropomiosina

Tropomiosina é o alérgeno principal do ácaro. Muitas pessoas sofrem com uma alergia do tipo I contra ácaros da poeira doméstica. Algumas pessoas são dessensibilizadas pelo médico alergista e outras conseguem superar a alergia sem o uso de medicamentos. Todos têm em comum que formam IgG contra o ácaro, melhor dito, a subclasse IgG4 de anticorpos. Esta IgG4 existe em altas concentrações e poderá ser medida pelo De Intolerância Alimentar teste. Normalmente os valores se encontram nas classes 1 e 2, em caso extremo na classe 3. A tropomiosina não é somente encontrada nos ácaros mas, também em diversas espécies de invertebrados como mariscos, ostras, caranguejos, scambies, lulas, camarões e lagostas. Todos estes animais têm tropomiosina em concentrações diversas. Sendo assim, você pode ter uma reação à ostras sem nunca ter comido uma ostra. A razão: a sensibilização por ácaros, ou seja, houve uma exposição anterior ao alérgeno.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Reação de hipersensibilidade do tipo III

O sistema imunológico do intestino é o maior e o mais importante de todo o organismo. Mais de 80% das reações imunológicas tem sua origem no intestino. Ele garante uma barreira quase intransponível contra bactérias, vírus e outros agentes patogênicos, assim como, contra proteínas estranhas de alimentos. Nutrientes têm uma tolerância extraordinária se houver a condição certa, ou seja, se são digeridos corretamente e que passam a mucosa intestinal intacta na forma prevista, ou seja, através das células do intestino. Neste caso se fala de „tolerância oral“.

No entanto, a integridade desta parede intestinal é muitas vezes danificada por medicamentos, infecções, micoses, estresse e toxinas ambientais, permitindo assim a entrada de fragmentos de nutrientes entre as células.

Estes fragmentos são reconhecidos pelo sistema imunológico que produz anticorpos contra a substância estranha. Ao ingerir este alimento regularmente ocorrem reações imunológicas repetitivas que levam a inflamações crônicas. A experiência demonstra que na maioria dos casos são os alimentos ingeridos diariamente que causam as alergias tardias.

Reação de hipersensibilidade do tipo III e alérgica clássica - qual é a diferença?

As alergias alimentares do tipo III são principalmente mediadas pelo anticorpo IgG. Suas manifestações alérgicas são tardias e podem se iniciar muito depois do primeiro contato com o alérgeno. Pela dificuldade de diagnóstico das hipersensibilidades do tipo III muitas vezes são confundidas com outras doenças. Alergias mediadas por IgG são caracterizadas por reações inflamatórias.

A alergia clássica ocorre, como reação mediada por IgE, imediatamente após a ingestão do alimento. Ela leva a sintomas bastante conhecidas, tais como fortes reações cutâneas ou inchaços (p.expl. da língua), que são reconhecidas pelo paciente como alergia alimentar. Responsável por desencadear estas reações é a liberação de aminas biogênicas. Os anticorpos IgE não são relevantes na análise da alergia alimentar do tipo III, pois no teste De Intolerância Alimentar 200 são analisados somente os anticorpos G.

Pseudo alergias ou idiosincrasias alimentares

Os sintomas manifestados são parecidos com uma alergia real, no entanto, não são imuno- mediados, mas desencadeados por alimentos com alto potencial de liberação de aminas biogênicas, como por exemplo, a histamina.

2. Princípio de rotação de alimentos

A tabela a seguir lhe dará uma ajuda na escolha de sua alimentação diária. Ela somente contém os alimentos que são permitidos para você. Informações exatas de uso são encontradas no guia do paciente, capítulo 1, chamado „Assim funciona De Intolerância Alimentar “.

A execução do princípio de rotação, como consequência do teste De Intolerância Alimentar 200 as vezes é possível somente com restrições. A gama de alimentos testados e permitidos pelo teste De Intolerância Alimentar 300 é muito mais vasta, o que facilitará uma execução bem mais consequente do princípio de rotação alimentar.

Atenção: Esta tabela é somente um exemplo. Da lista dos alimentos permitidos você pode fazer seu próprio plano de rotação alimentar.

Plano de rotação alimentar individual:



Descrição detalhada:

CEREAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alfarroba	Milho	Aveia	Espelta	
Amaranto		Centeio	Trigo	
Araruta		Cevada		
Arroz		Glúten		
Batata doce		Kamut		
Castanha				
Fonio				
Mandioca				
Painço/sorgo				
Quinoa				
Tapioca				
Teff (cereal)				
Tremoço				
Trigo Sarraceno				
Tupinambo				

Os cereais contêm em geral de 8 a 15% de proteínas. No entanto, estas proteínas não contêm todos os aminoácidos necessários.

Os cereais contêm poucas gorduras. Estas são principalmente concentradas em seus germes e consistem em ácidos graxos poliinsaturados. Uma vez que os cereais são de origem vegetal, seu teor de colesterol é mínimo. São ricos em carboidratos (60 a 80%) e minerais (ferro, fósforo, magnésio e zinco). Além disso, tem vitaminas do grupo B (niacina, tiamina e riboflavina) bem como ácido fólico. Com a moagem e o polimento perdem a maioria de seus nutrientes.

ALTERNATIVAS PARA CEREAIS E



Milho (*Zea mays*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao milho.

O milho é processado industrialmente como vegetal em conserva, como cornflakes ou pipoca. Sêmola de milho, farinha de milho, amido de milho (Maizena) servem como base para diversos produtos como, por exemplo, panquecas de milho, salgadinhos tipo tortilla chips nacho e pão sem glúten. O Uísque americano é feito de milho.

Os grãos do milho contêm um gérmen do qual se obtém o óleo de milho.

Havendo reações mediadas por anticorpos IgG ao milho, deve-se evitar consumir também o óleo de milho.

CEREAIS COM GLÚTEN



Aveia {Avena sativa}

Você tem uma reação adversa de 2 à aveia.

A aveia é principalmente consumida em forma de flocos (produto instantâneo), em alimentos destinados aos bebês, crianças e pessoas doentes. Flocos mais grossos são usados para o muesli e os mais tenros para porridge (mingau).

Flocos finos são usados para dar liga em molhos e sopas, para fazer hambúrgueres e guisados com couve.

Os bolinhos de aveia são muito apreciados (oatmeal cookies), assim como, também o chá verde de aveia que estimula o metabolismo.

Em virtude de seu baixo teor de glúten a aveia não é utilizada para fazer pão.

Como alternativa voê pode usar:

- Milheto de milho ou painço é, ao lado da aveia, o cereal com as mais altas qualidades nutritivas. Tem proteínas e gorduras, e é bastante apreciado na cozinha natural. Os flocos de milheto são uma substituição perfeita para os flocos de aveia.



Centeio {Seca/cereale}

Você tem uma reação adversa de 2 ao centeio.

O centeio é processado para o uso em vários produtos:

- . a farinha de centeio serve para fazer pães ou no preparo de pães com outras farinhas
- . flocos (muesli)
- . matéria prima para produzir diversos tipos de brandies
- . pão de massa azeda

Leia com atenção a lista dos ingredientes antes de comprar estes produtos.



Cevada {*Hordeum vulgare*}

Você tem uma reação adversa de 2 à cevada.

É utilizada na culinária natural, para fabricar cerveja e uísque e, como substituto de café (café de cevada).

Quando a casca exterior é retirada, também é chamada cevada perolada ou cevadinha, utilizada principalmente em sobremesas ou em sopas.

Pode ser encontrada também em flocos ou farinha.



Espelta {*Triticum spelta*}

Tiene un nivel de intolerância 3 à espelta.

A espelta é comercializada em grãos inteiros, ralada ou em farinha. É usada como aditivo em sopas, em guisados e em produtos de panificação. Para evitar seu consumo inadvertidamente pergunte ao seu padeiro, pois muitas vezes é usada em pães de vários grãos. A indústria alimentícia está usando cada vez mais espelta em seus produtos.

Glúten

Você tem uma reação adversa de 2 ao glúten.

O glúten é também chamado de proteína adesiva do trigo. É presente na espelta (espécie de trigo), na cevada, na espelta verde, na aveia, no kamut (trigo egípcio), no centeio, no trigo e no arroz selvagem (não confundir com arroz integral).

Preste muita atenção aos ingredientes dos produtos semiprontos ou prontos, pois muitos contêm glúten como a proteína de trigo natural ou amido, devido à suas propriedades ligantes.

Cereais sem glúten são: o amaranto, o milheto, o milho, a quinoa, o arroz, o trigo sarraceno, a castanha comestível e seus derivados.

A seguir apresentamos alguns produtos sem glúten para seu uso em casa.

O Carob (pó de alfarroba), a farinha de guar, a farinha de soja, a farinha de tapioca, a farinha de grão de bico, amido de milho e de batatas. Favor levar em consideração suas reações de intolerâncias mediadas pela IgG.

Como alternativa você pode usar:

- Em virtude de seu alto teor de amido a farinha de batata é muito apropriada para dar liga em sopas e molhos. Também pode ser usada a farinha para bolinhos (nhoques grandes), desde que a farinha é de batatas.
- A goma de guar é uma farinha cultivada principalmente na Índia e no Paquistão. As sementes são tiradas das vagens e moídas sem as cascas. As farinhas de guar são um poderoso espessante, mesmo em água fria, mantendo também suas propriedades aglutinantes em líquidos ácidos. São estáveis até 95° C. A farinha de guar é utilizada para dar maciez em massas doces, deve, porém ser usada com cautela, pois pode influenciar negativamente a consistência da massa. A massa não cresce corretamente e se torna borrachuda. É usada também como liga em molhos e sobremesas.



Kamut (*Triticum turgidum polonicum*)

Você tem uma reação adversa de 2 ao kamut.

O kamut, chamado também de "trigo virgem" é uma variedade de trigo que contém glúten.

Os produtos que contêm kamut estão adequadamente marcados (produtos de panificação, salgadinhos, etc.).



Trigo (*Triticum aestivum*)

Você tem uma reação adversa de 3 ao trigo.

O trigo é matéria prima para vários produtos. Distingue-se entre:

Trigo duro - uso: farinhas destinadas à produção de pães, sêmolas, massas alimentícias como macarrão e espaguete.

Trigo mole - uso: farinhas caseiras destinadas para fazer bolos, produtos para assar, couscous (mistura de sêmola de trigo, farinha e água salgada).

Sêmola de trigo, gérmem de trigo e farelo de trigo são adicionados a vários produtos em virtude de suas propriedades aglutinantes, são aditivos transportadores e fillers.

Leia com atenção o rótulo nas embalagens destes produtos antes de comprá-los.

Uma vasta gama de alimentos contém trigo ou derivados:

Massas alimentícias, macarrões, empanadas, sopas e molhos desidratados, comidas prontas, misturas para panificação, barras de cereais, bebidas, mueslis, petiscos e snacks, produtos lácteos, suplementos alimentares, doces, etc.

FRUTAS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abacate	Kiwi			
Abacaxi				
Ameixa				
Ameixa amarela				
Banana				
Cerejas				
Damasco				
Figo				
Laranja				
Lichia				
Limão				
Maçã				
Manga				
Melancia				
Morango				
Nectarina				
Papaya				
Pera				
Pêssego				
Tâmara				
Uva/uva passa				

A maioria das frutas tem um alto teor de água (88-95%), muitas vitaminas e minerais como p. explo. vitamina A, B6, C, potássio, cálcio, ferro e magnésio.

Frutas frescas devem ser bem lavadas e consumidas com a casca, pois estas contêm a maioria das vitaminas e minerais, como também fibras. Algumas pessoas tem dificuldade de digerir frutas frescas. A digestão pode ser facilitada se cozinhar as frutas rapidamente com um pouco de água.

FRUTAS FRESCAS

Kiwi (Actinidia chinensis)

Você tem uma reação adversa de 1 ao kiwi.

O kiwi é consumido fresco, em saladas de frutas, muesli, bebidas, barras de cereais, massas aromatizadas para tortas e geleias.

É encontrado também enlatado ou congelado, e muitas vezes usado como ingrediente de suplementos alimentares.

Reações cruzadas: Kiwis têm estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem kiwis podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram kiwis antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta Ficus benjamina (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa.

Outra reação cruzada possível: Kiwis têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet VI e com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumirem kiwis.

NOZES E SEMENTES

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Amêndoa	Sementes de linhaça			
Amendoim				
Avelã				
Castanha de Caju				
Castanha do Pará				
Coco				
Gergelim				
Grãos de cacau				
Noz comum				
Noz de Macadâmia				
Papoula				
Pinhão				
Pistache				
Semente de Girassol				
Sementes de abóbora				



Sementes de linhaça (*Linum usitatissimum*, *Lini semen*, *Olea lini semen*.)

Você tem uma reação adversa de 1 às sementes de linhaça.

Da planta da linhaça se extrai o óleo de linhaça que é utilizado em muitos pratos frios.

As sementes são adicionadas em pães integrais, mueslis, barras de cereais e outros produtos integrais. Ler com atenção a lista de ingredientes destes produtos.

OVO

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Ovos de codorna			Ovo de galinha	
Ovos de ganso				

Em virtude de sua composição, 95% das proteínas do ovo podem ser utilizadas por nosso organismo. Um ovo cobre cerca de 20% da nossa necessidade diária de proteínas. A clara de ovo consiste principalmente de água, contem 11% de proteínas, tem vitaminas solúveis em água, sódio, potássio, minerais e cloretos. A gema é rica em lecitina, em gorduras (fosfolípidios, colesterol), vitaminas A, B1, B2, D e E, cálcio, fósforo e ferro.

A clara de ovo é muitas vezes um forte antígeno e deve ser evitada.

Lista de produtos que podem conter ovos:

Pão sem glúten	Produtos de confeitaria
Panquecas	Bolos
Quiches	Pastéis
Gratinados	Assados
Diversas Salsichas	Embutidos
Sobremesas	Massas frescas
Molhos	Comidas prontas
Produtos de açúcar	Maionese
Produtos para espalhar no pão	Ketchup
Mostardas	Sorvetes
Sopas	Hambúrgueres
Produtos de carne	

Hoje em dia é fácil encontrar alimentos que não contem ovo. Geralmente é especificado na embalagem.

Denominações usadas que escondem o uso de ovo:

Gema de ovo	Clara de ovo
Ovolivetina	Livetina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucóide

Alternativas para ovos:

A preocupação de não cobrir a necessidade de proteínas ao usar uma alimentação sem ovos, não é justificada. Ao usar uma alimentação com várias fontes de proteínas fica assegurada a parte necessária de aminoácidos. Além das diversas fontes de proteínas animais, existem também as fontes de proteínas vegetais como, por exemplo: a soja e seus derivados, leguminosas secas, nozes, sementes, arroz, batatas e cereais. A dificuldade para substituir o ovo começa a existir na preparação das refeições diárias. Produtos que substituem o ovo são encontrados nos supermercados.

Para substituir a liga que o ovo dá, pode ser misturada uma colher de farinha de soja e duas colheres de água, ou em caso de intolerância à soja, uma mistura de farinha de arroz e farinha de milho. Leve sempre em consideração sua intolerância ou alergia alimentar.



Ovo de galinha

Você tem uma reação adversa de 3 ao ovo de galinha.

PRODUTOS LÁCTEOS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Leite de camela	Hellim (queijo feta)		Kefir	Leite de vaca
Leite de égua	Leite e queijo de cabra		Leite fervido	Queijo Ricota
	Leite e queijo de ovelha		Produtos de leite coalhado	
	Queijo de coalho (leite de vaca)			

O LEITE

Quando falamos de leite, normalmente se pensa em leite de vaca.

Uma grande variedade de alimentos pode conter leite ou não em sua composição, tais como: sopas prontas, molhos, panquecas, bolos, produtos de confeitaria, sobremesas, aperitivos, purês, etc.

Pequeno dicionário do leite:

LEITE HOMOGEINIZADA - leite gorduroso produzido sob pressão. Este processo permite que as partículas gordurosas não se aglutinem na superfície.

LEITE INTEGRAL - leite com 3,5% de gordura e rico em vitamina D.

LEITE PASTEURIZADA - leite aquecido um pouco abaixo de seu ponto de ebulição para eliminar eventuais bactérias patológicas.

LEITE DESNATADO respectivamente **LEITE** com pouco teor de gordura, máximo 0,3%. É muitas vezes enriquecido com vitamina D.

LEITE SEMI-DESNATADO - leite que contém de 1 a 2% de gordura, muitas vezes enriquecido com vitamina A e D.

LEITE CRU - leite sem tratamento (é vendido ilegalmente em muitos países).

LEITE CONDENSADO - leite que teve 60% de sua água removida pelo processo de evaporação. Seu teor de gordura é de 7,5%, é enriquecido com vitamina C e D. É também chamado de leite evaporado.

LEITE CONDENSADO - *leite condensado adoçado*. Contém de 40 a 45% de açúcar e 8% de gorduras. É sempre enriquecido com vitamina A e às vezes com vitamina D.

LEITE EM PÓ - leite desidratada, rica em vitaminas A e D, contém pelo menos 25% de gordura. O leite em pó parcialmente desnatado, contém 9,5% de gordura e a parte magra 0,8 % de gordura.

LEITE AROMATIZADO - leite misturado com outros sabores (leite com chocolate, frutas ou baunilha)

SORVETE DE LEITE - o sorvete de leite contém pouca gordura (entre 2 e 7%), mas muito açúcar.

LEITE MICROFILTRADO - leite que passou por um processo de filtração que permite a eliminação de 99,9% das bactérias.

LEITE-UHT (processado em alta temperatura, esterilizado), embalado em caixinhas assépticas. Em temperatura ambiente tem uma durabilidade de três meses (sem abrir).

LEITE COALHADO - tem um gosto levemente ácido, é o soro que resta no processo de fabricação da manteiga. Hoje em dia é produzido através da adição de determinada cultura de bactérias.

IOGURTE - leite coagulado com a ajuda de fermento lácteo.

KEFIR - leite fermentado por colônias de diversos microorganismos e fermentos. Tem um gosto levemente carbonatado, contém álcool e um aroma moderado de levedura fresca. É consumido bem gelado com folhas de hortelã ou colocado em cima de frutas.

Nata

A nata é a gordura do leite que se forma durante a primeira fase da produção de manteiga.

É utilizada em muitos alimentos: sopas, molhos, ovos mexidos (conforme preparação), pasteis, sobremesas, produtos de confeitaria, doces e aperitivos.

Nata "light" (diluída) pode ser usada em caso de intolerância leve ao leite ou seus derivados (classificação de reação 1 ou 2) por ter um baixo teor de albumina, mas sempre se levando em consideração a rotação de consumo destes alimentos. Em caso de hipersensibilidade (classificação de reação 3 ou 4) deve se evitar ingerir nata por no mínimo 10 semanas. Após este tempo pode ser incluída devagar na rotação de consumo.

NATA PATEURIZADA: nata, enriquecida com leite fermentado.

CHANTILLY PARA CAFÉ : gordura 10%.

CREME DE LEITE "LIGHT" -: nata que não contém mais de 12-13% de gordura

CREME FRAÎCHE: 40% de gordura.

CHANTILLY: 30% de gordura.

CREME DE LEITE AZEDO (creme fraiche): nata pasteurizada, fermentada por bactérias lácteas.

Manteiga

MANTEIGA: é obtida por meio de batimento do creme de leite. A manteiga pode ser feita de leite de vaca, cabra, búfala ou camela.

MANTEIGA COM BAIXO TEOR DE GORDURA: é uma manteiga que contém mais água que as outras. Normalmente é usada para espalhar no pão. O teor de gordura é de 21 a 45%.

Manteiga pode ser usada em caso de intolerância leve ao leite ou seus derivados (classificação de reação 1 ou 2) por ter um baixo teor de albumina, levando-se sempre em consideração a rotação de consumo deste alimento. Em caso de hipersensibilidade (classificação de reação 3 ou 4) deve-se evitar ingerir manteiga por no mínimo 10 semanas. Após este tempo pode ser incluída devagar na rotação de consumo!

MANTEIGA CLARIFICADA: manteiga livre de todos os seus resíduos lácteos. A manteiga é aquecida controladamente por cerca de 45 minutos para a água evaporar e os sólidos se separarem da gordura. A camada de espuma na superfície é retirada com uma colher ou escumadeira. O líquido transparente é coado com uma peneira com gaze ou tecido fino.

Manteiga clarificada pode ser consumida, mesmo existindo uma intolerância ao leite e seus derivados. No comércio é vendida também com o nome Ghee (Ayurveda - medicina indiana).

Queijo

O queijo é produzido pela coagulação do leite, da nata ou mistura dos dois.

Pode ser usado leite de vacas, cabras, ovelhas ou búfalas.

Os diversos tipos de queijos são classificados conforme sua consistência que varia conforme seu conteúdo de umidade.

QUEIJOS DUROS:

Parmesão, Pecorino etc.

QUEIJOS FRESCOS:

Têm um alto teor de água e devem ser consumidos rapidamente. Queijo cottage, Ricota, Mascarpone, etc.

QUEIJOS CURADOS MOLES: o teor de água destes queijos é de 50% a 60%, 20% a 25% do peso é gordura. Queijo camembert, chaumes, etc.

QUEIJO DE CABRA: queijo feito 100% de leite de cabra ou misturado com leite de vaca.

QUEIJOS FUNDIDOS (espalháveis): mistura balanceada de diversos tipos de queijos fundidos, adicionados com leite, nata ou manteiga. São adicionados à massa do queijo estabilizadores, agentes emulsionantes, cloreto de sódio, edulcorantes e especiarias.

QUEIJOS AZUIS: queijos de maturação por fungos do tipo Roquefort, Gorgonzola, Bavária Blue, etc.

O efeito antígeno

O leite de vaca difere em muito do leite materno. O leite materno contém três vezes mais proteínas, dez vezes mais hormônios de crescimento, menos lactose e menos substâncias com açúcar. O leite materno contém oligossacarídeos que favorecem o desenvolvimento da flora intestinal. A intolerância ao leite se refere principalmente às proteínas do leite de vaca. Iogurtes e queijos são produtos obtidos através do processo de fermentação ou acidificação. Estes procedimentos modificam as proteínas do leite e podem enfraquecer ou reforçar o efeito antígeno. A intolerância ao leite, verificada no De Intolerância Alimentar - Teste não pode ser confundida com a intolerância à lactose.

Denominações que escondem proteínas de leite de vaca:

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Proteínas de leite
Leite integral, Leite em pó, Leite condensado	Manteiga
Leite coalhada	Iogurte
Nata, nata azeda	

Alternativas ao leite de vaca:

Leite e queijo de cabra (evitar em caso de reação aos produtos caprinos)	Leite de aveia (evitar em caso de reação à aveia)
Leite e queijo de ovelha (evitar em caso de reação a estes produtos)	Leite de pinhão (evitar em caso de reação ao pinhão)
Leite de soja (evitar em caso de reação à soja)	Leite de amêndoas (evitar em caso de reação às amêndoas)
Leite de arroz (evitar em caso de reação ao arroz)	Leite de coco (evitar em caso de reação ao coco)

LEITE DE VACA E DERIVADOS



Hellim

Você tem uma reação adversa de 1 ao queijo halloumi.

Halloumi é o nome de um queijo grego com aparência de mussarela.

No Chipre é servido frito na chapa com batatas fritas, ou ovos fritos, na hora do café da manhã. Também pode ser usado como recheio de ravióli com tâmaras ou servido ralado.

Kefir

Você tem uma reação adversa de 3 ao kefir.

O kefir é uma bebida produzida pela ação de bactérias lácticas, acéticas e leveduras no leite, é um líquido pastoso e ligeiramente alcoólico. Geralmente é usado em bebidas com leite, doces ou molhos.

Leia com atenção a lista de ingredientes.

Leite de vaca

Você tem uma reação adversa de 4 ao leite de vaca.

Leite fervido

Você tem uma reação adversa de 3 ao leite fervido.

O leite fervido não deve ser confundido com o leite pasteurizado. Não é um produto encontrado nos mercados.

O leite aqui testado foi fervido por 30 minutos, deixado para esfriar, e depois foi retirada a nata.

Produtos de leite coalhado (leite de vaca)

Você tem uma reação adversa de 3 ao leite azedo.

Os principais produtos lácteos azedos são: o soro do leite coalhado, o iogurte, soro do leite, quark e queijos frescos fermentados.

Alguns tipos de queijos coalhados: queijos cottage, queijos cremosos e outros queijos deste tipo como, o Harzer, o Handkaese, o Korbkaese, o Vienenburger o Schimmelkaese, Olmuetzer Quargel, Mainzer, Stangenkaese, Spitzkaese, Styrian Graukaese etc.

Um prato muito popular é o chamado "Handkaese mit Musik" O queijo é marinado em uma mistura de cebolas, vinagre, óleo, alcarávia, sal e pimenta e servido.

Queijo de coalho (leite de vaca)

Você tem uma reação adversa de 1 ao queijo de coalho.

Queijos de coalho de leite de vaca são : parmesão, Leerdamer, Edamer, Emmentaler, Chester, Tilsit, Brie, Gouda etc.

**Queijo Ricota**

Você tem uma reação adversa de 4 ao queijo Ricota.

O teste de Intolerância Alimentar 300 é baseado no queijo ricota, que é feito com leite de vaca e com o soro do leite da vaca. É um queijo fresco, utilizado em sobremesas, produtos de panificação, molhos, aperitivos e para espalhar no pão. Raramente é utilizado em produtos industrializados. Antes de comprar determinados produtos, leia com atenção o rótulo dos ingredientes.

O queijo Ricota também pode ser feito com soro de leite de ovelha, o que representa uma alternativa ao tipo feito com leite de vaca. Preste muita atenção, pois a ricota pode ser um produto misto feito com leite de ovelha e leite de vaca.

LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS**Leite e queijo de cabra**

Você tem uma reação adversa de 1 ao queijo e leite de cabra.

O leite de cabra é utilizado para fazer queijo de cabra, é um substituto do leite de vaca.

Os produtos que contêm leite de cabra são adequadamente marcados e, portanto, fáceis de evitar.

Leite e queijo de ovelha

Você tem uma reação adversa de 1 ao leite e queijo de ovelha.

O queijo de ovelha é feito somente com leite puro de ovelha. No entanto, existe no comércio queijo fabricado com uma mistura de leite de ovelha e leite de vaca.

Os mais conhecidos são: o queijo Roquefort e o Pecorino.

VEGETAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abóbora	Ervilha verde			
Abobrinhas	Fava (feijão gordo)			
Acelga				
Aipo				
Aipo-rábano				
Alcachofra				
Alho-poró				
Aspargos				
Azeitona				
Batata				
Berinjelas				
Beterraba				
Brócolis				
Cebola				
Cenouras				
Cherovia				
Couve-de-Bruxelas				
Couve de Sabóia				
Couve verde				
Couve-flor				
Couve-rábano				
Espinafre				
Feijão verde				
Feijão-da-china (Mungo beans)				
Grão de bico				
Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti				
Nabo sueco (couve rábano)				
Pepino				
Pimenta Caiena				
Pimentão				
Rabanete				
Repolho branco				
Repolho chinês				
Repolho roxo				
Soja				
Tomate				

Por muito tempo vegetais e cereais foram a alimentação básica da humanidade.

Deve-se prestar atenção para que os vegetais sejam frescos. Seu manejo, preparação e conservação influenciem seu gosto, valor nutricional, sua composição e aparência. Todos os vegetais contêm nutrientes saudáveis. Em geral eles fornecem:

- vitaminas e minerais
- tem um alto teor de água
- são ricos em fibras hidrossolúveis ou não
- são pobres em gorduras
- não contêm colesterol

LEGUMINOSAS



Ervilha verde (*Pisum sativum*)

Você tem uma reação adversa de 1 à ervilha verde.

É processada industrialmente para o uso em conserva e produtos congelados.

Nos mercados pode ser comprada também no formato de uma salsicha, que é uma mistura prensada e enlatada de farinha de ervilha, gordura, bacon, condimentos e sal, muito apreciado para usar em sopas. As ervilhas frescas cozidas, são utilizadas como complemento em fricassé de frango e ragoût.

Possível reação cruzada:

As ervilhas têm uma estrutura alergênica assemelhada com alguns polens de gramíneas. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir ervilhas verdes.



Feijão gordo (*Vicia faba*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao feijão gordo.

São comprados frescos como leguminosa, suas sementes são encontrados em conserva ou congelados. Somente as sementes são comestíveis.

São muito apreciados e usados cozidos em saladas, em guisados e sopas.

São adicionados em muitos alimentos devido à suas propriedades aglutinantes.

Possível reação cruzada:

Eles têm uma estrutura alergênica assemelhada com alguns polens de gramíneas. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir este tipo de feijão.

Instruções gerais

Os alimentos testados, e cujos resultados foram positivos, devem ser evitados.

Você deve levar em consideração, que estes produtos podem estar escondidos em produtos prontos industrializados. Também existe a possibilidade destes alimentos serem usados no processamento de alimentos como óleos, gorduras, sucos de frutas, vinagres e semelhanças. Estes produtos também não devem ser consumidos.

Se você tiver uma reação a sementes de girassol, também não pode ingerir óleo de girassol. O mesmo vale para azeitonas e azeite, ou amendoim e óleo de amendoim.

Isto é muito importante no caso dos sucos de frutas. Se você tiver uma reação a laranjas não pode consumir suco de laranja, pois para fazer um suco de 250ml são necessários no mínimo 3 a 4 laranjas. Dificilmente, você come 3 ou 4 laranjas de uma vez, isto quer dizer, que a absorção de antígenos potencialmente perigosos é muito mais alta no consumo de sucos de frutos do que no consumo da fruta.

Aqui também, você deve levar em consideração o princípio de rotação.

O resultado de seu teste demonstrou que você desenvolveu uma alergia do tipo III, mediada por IgG, contra os seguintes alimentos: 22

O valor estatístico situa-se na faixa média a superior de alergias alimentares do tipo III.

O espectro de suas alergias do tipo III demonstra, que o seu sistema imunológico reage a alimentos que normalmente são inócuos. Cada vez que você ingere estes alimentos são desencadeadas reações inflamatórias que debilitam o seu organismo.

Uma alimentação monótona, ou seja não variada, relacionada à um aumento da permeabilidade intestinal é provavelmente a causa de suas alergias do tipo III. Experiências demonstraram que neste caso não é mais suficiente evitar os alimentos testados positivos, mas que é necessária uma mudança de alimentação seguindo rigorosamente o princípio de rotação. No entanto, pelo teste De Intolerância Alimentar 200 isto é possível somente parcialmente. Após o teste De Intolerância Alimentar 300 a escolha de alimentos testados e permitidos é muito maior, o que lhe facilitará o acompanhamento melhor do princípio de rotação.

As alergias do tipo III constatadas indicam que sua permeabilidade intestinal está afetada e que provavelmente existe uma alteração da flora intestinal.

Recomendamos fazer um exame de fezes para verificar o desvio da composição de sua flora intestinal e poder tomar as providências necessárias. Isto deveria ser feito antes ou durante a mudança da alimentação para prevenir o aparecimento de novas alergias do tipo III.

RECOMENDAÇÕES INDIVIDUAIS

1. Você tem uma reação alérgica mediada por IgG do grau 1 aos seguintes alimentos:

Grau 1

Fava (feijão gordo)	Kiwi	Milho	
Ervilha verde	Queijo de coalho (leite de vaca)	Leite e queijo de ovelha	
Hellim (queijo feta)	Sementes de linhaça	Leite e queijo de cabra	

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 8 semanas.

2. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 2 aos seguintes alimentos:

Grau 2

Cevada	Aveia	Centeio	
Glúten	Kamut		

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 12 semanas.

3. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 3 aos seguintes alimentos:

Grau 3

Espelta	Kefir	Produtos de leite coalhado	
Ovo de galinha	Leite fervido	Trigo	

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 26 semanas (ca.de 6 meses).

4. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 4 aos seguintes alimentos:

Grau 4

Leite de vaca	Queijo Ricota		
---------------	---------------	--	--

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 1 ano.

Você teve as seguintes reações:

Glúten, Leite de vaca

Estes alimentos representam uma forte exposição à antígenos. Muitas vezes estes alimentos são usados na indústria alimentícia e podem estar escondidos em alimentos prontos. Mesmo traços destes alimentos são suficiente para desencadear sintomas de uma inflamação crônica. Como exemplo, citamos aqui a clara de ovo da galinha que as vezes é usada na fabricação de pão sem glúten. Leia com atenção os rótulos das embalagens ou pergunte ao fabricante do produto.

Uma coisa bem feita: Alimentar se conforme o princípio de rotação com os alimentos que você tolera.

O próximo passo para melhorar seu estado de saúde geral, é a mudança para o sistema de rotação alimentar. Isto significa, que você vai consumir os alimentos que você tolera alternativamente, ou seja, os alimentos que você comer hoje não poderão ser repetidos nos próximos 4 dias. Somente no 5º dia, você poderá consumir estes alimentos novamente.

Qual é o sentido e objetivo da alimentação por princípio de rotação

Com a dieta de alimentação por rotação você mata duas moscas com um só golpe.

- Você pode prevenir novos episódios alérgicos

Especialmente, quando você introduz novos alimentos na sua dieta diária ou repete muitas vezes certos alimentos, podem ocorrer novas intolerâncias alimentares. Se você substitui produtos de leite de vaca por produtos de soja, e você faz isso diariamente, é possível que você desenvolva uma intolerância à soja, prejudicando assim, o sucesso de sua mudança alimentar. Por este motivo é importante que você tenha uma alimentação variada e não monótona, o que você consegue seguindo o princípio de rotação alimentar, uma vez que você não vai querer substituir uma intolerância pela outra.

- Erros cometidos na mudança alimentar não são tão trágicos

Lógico: Se você segue a rotação alimentar, e ingere inconscientemente um alimento que contém alguma substância não tolerada, pelo menos você não faz isso todos os dias. Por esta razão, as consequências também serão menores.

Seus próximos passos:

Faça um "cardápio personalizado" que contém os alimentos que você tolera, seguindo um plano de rotação de 5 dias. Isto parece um pouco difícil, mas logo você vai verificar que é gostoso alimentar-se com alimentos variados e ao mesmo tempo fazer uma coisa boa para seu organismo.

O efeito positivo de um planejamento cuidadoso: praticamente não ocorrem erros na mudança alimentar.

É indiferente, se você planeja o seu cardápio a curto prazo ou por uma semana. Experimente - você vai descobrir rapidamente qual a maneira mais adequada para você.

Importante no planejamento a curto prazo:sendo que você deve consumir todos os dias alimentos diferentes, é importante que você sabe o que consumiu ontem. Um diário de alimentação lhe ajudará a não perder o controle. Com isso, você garantirá que um alimento não é consumido por engano duas vezes durante o ciclo de 5 dias.

O exemplo a seguir lhe mostrará como o princípio de rotação funciona na prática: São regras básicas que lhe permitirão elaborar seu plano de rotação pessoal por 5 dias.

Veja como

Você encontrará no seu Guia de Paciente no item "rotação" o plano de rotação prático do De Intolerância Alimentar 300. Use-o para o seu planejamento.

Verifique que alimentos consumidos no 5º dia da rotação não serão repetidos por engano no primeiro dia do começo de um novo ciclo de rotação de 5 dias (vide acima).

-> Passo 1:Escolhe a refeição principal do primeiro dia

Escolhe uma refeição das sugestões individualizadas (almoço/jantar) ou elabora você mesmo o cardápio com uma combinação de alimentos que você tolera. Por exemplo:

Filet de frango com molho picante de manga

-> Passo 2:Anote os ingredientes no plano de rotação do De Intolerância Alimentar 300

Dependendo da hora que você for fazer a refeição principal, ou seja, no almoço ou no jantar, você deve anotar os ingredientes do primeiro dia na coluna "almoço" ou "jantar".

A mesma coisa vale para o café da manhã, os lanches ou pequenas refeições intermediárias deste dia.

Para garantir uma alimentação equilibrada, você deve conciliar sua refeição principal, seja almoço ou jantar, com as outras refeições. O seu receituário individualizado lhe ajudará nesse intento - vale a pena conferir

-> Passo 3:Anotação do alimentos previamente usados

O próximo passo lhe mostrará como manter o controle da dieta assim como, os alimentos que você não deve consumir nos próximos 4 dias, e quais dos alimentos estão liberados para os próximos dias.

Todos os alimentos que você tolera estão indicados (no entanto, nossa lista de exemplos contém alimentos não conciliados com seus resultados).

Agora risque da lista todos os alimentos usados no primeiro dia da rotação. Os alimentos que restam podem ser consumidos no 2º dia.

O planejamento para o 1º dia poderia ter a seguinte aparência:

-> Receita jantar: Salada com tiras de filet de frango (para simplificar não informamos as quantidades nesta sugestão de receita)

Coração de salada lisa
Salada crespa roxa
Rúcula
Manga em pedaços pequenos
Filet de frango (do almoço) em tiras
Pimenta, sal marinho
Óleo de milho, vinagre de vinho, Molho queresstou do almoço
Paté de chili vermelho

-> Café da manhã: cornflakes com leite de vaca (em caso de intolerância: a alternativa é o leite de soja) e morangos

-> Lanche intermediário: biscoitos crackers de milho e frutas

-> Lanche intermediário: biscoitos caseiros feitos de cornflakes, biscoitos caseiros com cobertura de chocolate (caso os ingredientes são permitidos, senão, usar alfarroba), amêndoas raladas.

Um olhar na lista, lhe mostrará os alimentos que não devem ser consumidos nos próximos quatro dias: são aqueles já riscados da lista após o primeiro dia. Os alimentos restantes podem ser usados no 2º dia, os que depois permanecem no 3º e assim adiante, até o 5º dia quando você poderá começar com uma nova lista com todos os alimentos.

Dicas e truques

O importante é variar: O seu cardápio deve ser o mais variado possível e conter refeições principais e intermediárias. Evite omitir refeições e beba bastante água (2-3 l), seja água mineral ou em forma de chás de ervas, etc. A água ajuda a acelerar seu metabolismo e promove a desintoxicação.

Economize tempo: cozinhe os alimentos permitidos como, por exemplo, o arroz, o painço, as batatas e os legumes, congelando os já pronto em porções. Isto facilitará as coisas nos dias mais corridos, e você poderá preparar rapidamente uma refeição equilibrada.

É permitido usar truques: Adicione aos legumes, cozido ou congelados, um pouco de caldo de carne ou de legumes e sua refeição principal está pronta - fácil para levar ou, se preferir, pode prepará-la rapidamente no escritório.

A ciência dos alimentos, parte 1: Um quarteto muito especial de alimentos

Não todos os alimentos têm a mesma importância para nossa nutrição. Existem quatro grupos de alimentos que exercem um papel especial, são eles:

- Leite de vaca
- Ovo de galinha
- Leveduras (fermento nutricional e fermentos biológicos)
- Glúten (cola de proteína)

As experiências com De Intolerância Alimentar 300 demonstraram que estes grupos de alimentos têm, do ponto de vista fisiológico, uma grande influência. Leia com atenção as seguintes instruções e dicas, especialmente, se os seus exames indicaram uma reação ao leite, ovo, levedura e glúten.

Estes quatro grupos fazem parte da nossa alimentação diária, seja como alimento ou como ingrediente em outros produtos.

Um bom exemplo é o café da manhã: Muitas vezes ele se compõe somente destes quatro alimentos - um copo de leite, um ovo, uma torrada com fatias de frios, etc. (glúten e fermento).

Então você pensa: "vou deixar de lado o ovo e o leite, assim resolvo a metade do problema" . No entanto, ingredientes de leite e ovo podem estar contidos nos frios. Por isso, devemos analisar melhor o que comemos no café da manhã, especialmente, por ser uma refeição que não gostamos mudar muito.

Porém, pode ser divertido mudar os hábitos e experimentar novos sabores. Especialmente, quando tomamos consciência da importância da alimentação para o bem estar do nosso corpo. Além do mais, ao sentir os primeiros resultados, você sentirá mais facilidade em continuar com os novos hábitos e atingir seus objetivos.

Leite de vaca - um alimento de difícil assimilação pelo nosso sistema digestivo

O significado do leite de vaca na nossa alimentação

O leite se compõe de 87,5% de água. Os nutrientes sólidos são finamente dissolvidos no leite. Também são chamadas de massa seca de leite. Esta massa serve de base para a produção de creme de leite, manteiga ou iogurte. Composição do leite cru:

Lactose (4,7%), gorduras (3,5 - 3,8%), proteínas (3,2 - 3,5%), minerais e vitaminas.

Esta composição parece bastante inócuo, e é difícil imaginar que a intolerância ao leite é muito mais frequente do que outras intolerâncias alimentares. Sabe-se hoje, que o organismo de um ser humano adulto muitas vezes não consegue mais digerir e aproveitar a proteína do leite. Isto também já foi demonstrado pelas experiências havidas como o De Intolerância Alimentar 300.

Estes alimentos (escolha aleatória), contêm leite ou seus derivados:

Pão branco	Ovos mexidos, cf. o preparo	Massas prontas
Pão estaladiço	Chocolates	Pudim
Biscoitos, bolachas	Molhos de baunilha	Alguns licores
Bolos	Iogurtes	Leite coalhado
Alguns molhos de salada	Creme de sorvete	Hambúrgueres
Sopas cremosas	Queijos	Bolo de carne
Tostados	Ketchup	Cozidos no forno
div. tipos de salsichas	Margarina	Maionese
Cacau	Ovomaltine	Suflê
Purê de batatas		

Nossa dica:

Preste especial atenção aos ingredientes destes alimentos. Como a lista é uma escolha aleatória, deve-se ler com cuidado os rótulos e etiquetas destes produtos.

As seguintes denominações podem esconder proteínas de leite:

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Protéines de lait
Leite Integral, leite em pó desnatado, leite condensado	Leite coalhado
Leite UHT hidrolisado	Creme de leite azedo
Iogurte	Lactosoro
Creme de leite fresco	

Ovo de galinha - menos prejudicial do que se pensa**A importância do ovo de galinha em nossa alimentação**

O ovo de galinha é composto de 2 componentes. A clara e a gema. A clara envolve a gema de ovo. Ao abrir o ovo, a clara se derrama, mas a gema permanece intacta, envolta por um fina membrana. Isto é muito prático, pois assim podemos separar os dois componentes para diversos usos.

Na culinária, a lecitina contida na gema, faz milagres. As moléculas da lecitina, também chamados de emulsificantes, ajudem na preparação de maionese. Ela é também usada na produção de certos molhos (molho tipo holandaise), e em muitas comidas doces. A clara de ovo, por sua vez, dá leveza à massas.

Nossa dica:

Se você precisa mudar para uma alimentação sem ovos o que você faz? Você deve prestar atenção especial aos ingredientes de produtos industrializados. Muitas vezes são usados ovos e seus derivados nestes produtos, no entanto, sua identificação não é sempre fácil.

Também medicamentos podem conter derivados de ovos. Leia com atenção a bula, ou seja, a composição dos medicamentos.

Atrás das seguintes denominações podem estar escondidos derivados de ovos:

Gema de ovo	Albumina de ovo
Ovalbumina	Livestina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucoide
Lecitina E322	

Lista de alimentos que podem conter ovos ou derivados:

<u>Produtos para panificação:</u>	<u>Alimentos nutritivos:</u>	<u>Alimentos para passar no pão:</u>
Pão (pão branco, pão trançado,	Massas (macarrão, ravióli etc.)	Creme de nougat
Torradas, pão tostado, etc.)	Produtos prontos (purê de batatas, bolinhos, croquetes)	Pastas vegetais da loja de produtos naturais
Biscoitos	<u>Doces:</u>	<u>Condimentos:</u>
Bolos	Produtos de confeitaria	Temperos para comidas/sopas
Bolachas	Tortas	Molhos e pastas para temperar (mostarda, ketchup etc.)
Waffeln	Merengues	<u>Outros:</u>
Coberturas para pães	Sorvetes	Mix de bebidas de leite
Massas prontas congeladas	Chocolate e seus derivados	Ligas para molhos
Misturas para assar	(Farofas e coberturas para bolos, etc.)	Comidas prontas
<u>Produtos de carne:</u>	Balas	Alguns produtos de soja
Carnes em conserva	Pudins	<u>Delicatessen:</u>
Pasteis de carne	Nougat	Maionese
Hambúrgueres	<u>Outros tipos de alimentos:</u>	
Salsichas de todos os tipos, com exceção de salsicha crua	Licores	Molhos e sopas prontas

(Presunto cru e cozido,
Corned beef etc.)

Saladas especiais
Molhos para saladas

Sintomas de deficiências na alimentação sem leite e ovo

Ovos e leite, assim como seus derivados, suprem o organismo com proteínas, além de importantes vitaminas e minerais. São ricos em vitamina B2 (= riboflavona) e cálcio. Muitos pacientes, com uma intolerância a ovos e leite temem, ao excluir temporariamente estes alimentos, não suprir o organismo com nutrientes suficientes.

Este medo é infundido. Se você escolher cuidadosamente os alimentos permitidos, não deverão ocorrer deficiências nutricionais. Os nutrientes "essenciais", tais como proteínas, vitamina B2 e cálcio podem ser supridos de outras fontes, conforme citados a seguir:

Alimentos ricos em proteínas

vegetais:

Leguminosas, especialmente soja e derivados
Cereais e derivados
Nozes e sementes

animais:

Leite de ovelha ou cabra e derivados
Peixes e carnes

Para que o organismo receba a quantidade necessária de aminoácidos é importante a qualidade das proteínas e não a quantidade. As proteínas animais têm um valor biológico maior do que as proteínas vegetais. No entanto, através de uma combinação adequada, ou seja, o consumo concomitante de diversas proteínas animais e vegetais, é possível satisfazer todas as necessidades do corpo.

Para aumentar o aporte de proteínas você pode usar puré de nozes em molhos para saladas, sobremesas, em massas para assar e em coquetéis sem álcool. Espalha sementes de girassol, nozes picadas ou amêndoas sobre comidas doces ou picantes como, por exemplo, comidas à base de legumes ou cereais.

Alimentos ricos em vitamina 82

vegetais:

Produtos de grãos integrais (pão, arroz, macarrão)
Feijões, espinafre, brócolis
Tomates, couves de bruxelas, cogumelos
Gérmens (de soja, cereais, feijão ou de lentilhas)

animais:

Carnes, peixes

Uma vez que a vitamina 82 é hidrosolúvel, deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumos crus, em forma de saladas.

Alimentos ricos em cálcio

vegetais:

Leguminosas (grãos de soja, lentilhas, vagens
Couve verde, brócolis
Espinafre, Acelga
Salsão, ervas, produtos de cereais integrais
Sementes (gergelim)
Suco de urtiga

O cálcio é hidrosolúvel; deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumos crus, em forma de saladas.

Produtos de soja (Sojadrink, Tofu) contêm pouco cálcio.

Produtos sem leite e ovos das lojas de produtos naturais

Se você tiver uma intolerância ao ovo, não precisa deixar de comer macarrão, pois hoje em dia existe uma grande oferta de macarrão sem ovos, como também margarina sem lactose. Para lhe facilitar a escolha e manter uma alimentação sem leite e ovos, listamos abaixo alguns produtos. Pergunte na loja de produtos naturais, quais são os alimentos que, com certeza, não contêm leite nem ovos.

Alimentos sem leite e ovos ou seus derivados

Os seguintes alimentos não contêm leite, ovos ou seus derivados e podem ser consumidos sem restrições:

- Batatas
- Cereais
- Legumes em geral
- Frutas
- Geléias
- Marmeladas
- Óleos comestíveis
- Mel
- Chás
- Água mineral

Levedura - um organismo muito estudado

A importância da levedura em nossa alimentação

A levedura de padreiro

A velha e boa levedura, conhecida pelo ser humano há muito tempo pelo seu papel milenar na produção de pão ou da cerveja. O nome científico desta levedura é *saccharomyces cerevisiae*.

A levedura se compõe de milhões de seres vivos microscópicos, cujas células redondas formam um núcleo. Estas células de levedura pertencem ao reino dos fungos e não sintetizam clorofila como outras plantas verdes. Leveduras se multiplicam através de brotamento assexuado e vegetativo no qual uma pequena célula se desprende da célula-mãe. Esta célula-filha cresce até o tamanho da célula-mãe. Em virtude de seu tipo de reprodução também são chamadas fungos de brotamento. Muitas bebidas alcoólicas são produzidas por este tipo de levedura - especialmente a grande variedade de cervejas.

Levedura nutricional

A levedura nutricional é muitas vezes usada em comidas prontas e produtos vegetarianos, tais como, patês e pastas para espalhar no pão, caldos de legumes, etc. Porém, hoje, você encontra nas lojas de produtos naturais caldos e patês produzidos sem leveduras.

Estes alimentos contêm leveduras em virtude de seu processamento ou em forma natural:

<u>Produtos de panificação:</u>	<u>Delicatessen:</u>	<u>Outros:</u>	<u>Bebidas:</u>
Pães	Maionese	Cogumelos	Sucos de frutas
Pão estaladiço	Trufas	Raiz forte	Frutas fermentadas
Bolos	Molhos prontos para saladas	Vinagres	Vinhos
Amanteigados	Produtos prontos,	Conservas	Cervejas
Brezels	Especialmente patês para pão, sopas, etc.	Peperonis	Cerveja escura
Misturas de massa para assar		Temperos (aromatizantes)	Espumantes
Bolachas			
Torradas	Pepinos azedos		
<u>Produtos de leite:</u>			
Leite coalhado, Kefir, Queijos	Ketchup Molhos de tomate		

Nossa dica:

Levedura é muitas vezes usada na produção de pão. Caso você tenha uma intolerância à levedura não é necessário deixar de comer pão (depende de sua reação aos cereais e ao glúten). Muitas padarias e lojas de produtos naturais oferecem hoje em dia pão sem fermento. Se você quiser fazer seu próprio pão, vai encontrar muitas sugestões de receitas no seu livro de receitas individualizadas.

Preste atenção aos produtos vegetarianos nas lojas especializadas, pois muitas vezes a levedura é usada como proteína.

Glúten

A importância do glúten na nossa alimentação

O glúten é uma proteína presente nos cereais. Ele é responsável pela elasticidade das massas. A água é adicionada, a massa cresce e é fácil de amassar. No forno, a massa devolve parte desta água e se liga com o amido da farinha, dando consistência ao pão. Esta consistência depende da quantidade de glúten na farinha usada.

Há tempo que o glúten é conhecido como alérgeno alimentar. Mesmo a indústria alimentícia já reconheceu esta problemática na alimentação e, pelo menos na alimentação para bebés não se usa mais glúten.

O glúten exerce sua ação tóxica especialmente na doença celíaca, com sua manifestação nos primeiros anos de vida da pessoa, ou na sprue celíaca, quando a intolerância tornou-se permanente ao glúten:

A doença celíaca é uma resposta anormal do sistema imunológico, que entra em contato com o glúten levando à inflamação da mucosa do intestino delgado, e por último, a atrofia das vilosidades que são responsáveis pela absorção dos nutrientes. Esta reação ocorre durante 10 a 13 anos, sempre no mesmo lugar, até a destruição completa dos vilos, deixando a parede do intestino liso. Somente neste estágio da doença, se fala de sprue celíaca.

No entanto, se o seu exame de sangue pelo De Intolerância Alimentar 300 demonstrou uma reação ao gluten, não significa necessariamente que você tem uma sprue celíaca. Para se ter um diagnóstico confiável, numa pessoa adulta, demora aproximadamente 13 anos. No entanto, a constatação de uma forte reação ao glúten no teste, pode ser um indicador importante de uma eventual evolução da sprue celíaca. A mudança radical para uma alimentação isenta de glúten pode estancar a doença.

Estes cereais contêm glúten:

- Trigo
- Cevada
- Centeio
- Aveia
- Espelta (trigo vermelho)
- Espelta semi-maduro

Estes produtos podem conter glúten:

Legumes	Legumes congelados com molhos (p.expl. espinafre ao creme) conservas de legumes, produtos prontos de batatas: panquecas de batatas, croquetes, purê, salada de batatas, batatas fritas, caldos de legumes
Frutas	Preparados com frutas, frutas em caldos
Produtos de leite	Iogurtes, Quark, especialmente com frutas ou com mueslis, queijos frescos, produtos de leite com baixas calorias (queijos, queijos frescos), queijos cremosos, creme chantilly, sorvetes em pó, aditivos para fazer sorvetes (p.expl. flocos de cereais), manteiga de ervas
Carnes e salsichas e embutidos em geral,, Produtos de peixes	Linguiças e salsichas com farinhas, todos os embutidos cuja composição não é conhecida, todos os embutidos com baixas calorias, preparados de carnes (p.expl. hambúrgueres), produtos empanados, produtos prontos com molhos, arenques e rollmops em conserva
Bebidas	Café de malte, cervejas, destilados de cereais
Doces	Pralinês, acepipes, balas com malte, chocolate, sobremesas, marzipan
Outros	Sopas prontas, molhos prontos para saladas, ketchup, mostardas, comidas prontas, temperos, cebolas prontas em pacotes
Produtos de cereais	Pão de soja, pão de milho, pão de linhaça, macarrão de soja, preparados com farelo de trigo, crispies de arroz, cornflakes, fermentos, aditivos para assar massas, coberturas para tortas

(tabela da associação alemã dos celíacos, viver com a doença celíaca ou sprue; livro informativo para o paciente)

Alimentos naturalmente isentos de glúten:

Alimentos sem glúten	Frutas, legumes, leguminosas, nozes, sementes, batatas, leite e derivados, carnes, peixes, aves, ovos, gorduras e óleos (exceção: óleo de gérmen de trigo), <u>arroz, milho, milho, trigo mourisco, amaranto, quinoa, feijões de soja, gergelim</u>
Bebidas sem glúten	Água, chá, vinho, sucos frescos de frutas

Nossa dica:

No começo parece uma tarefa difícil comprar somente produtos sem glúten. No entanto, com o tempo isto se tornará um hábito e você desenvolverá a rotina necessária rapidamente.

Anotar: preste especial atenção aos produtos prontos ou semi-prontos. Nestes produtos o glúten é muitas vezes usado como aditivo por seu poder espessante.

Tudo sem glúten

Hoje em dia, muitos alimentos isentos de glúten podem ser comprados em supermercados. No entanto, uma ida a loja de produtos naturais ou entrepostos é praticamente obrigatória. Pães e macarrão normalmente contêm glúten. De qualquer maneira, será de grande ajuda, se você fizer uma lista de todos os produtos existentes, isentos de glúten, e verificar cuidadosamente seus ingredientes. É recomendável comprar nos entrepostos ou lojas de produtos naturais, que lhe podem aconselhar na compra. Muitos produtos também podem ser comprados via internet.

A oferta de produtos isentos de glúten aumentou consideravelmente nos últimos anos. Dez anos atrás existiam poucos produtos, hoje, a oferta permite uma dieta diária com bastante variedade, sem monotonia alimentar. Os grupos de produtos mais importantes são:

Pães	Bolachas
Pão estalado (tipo sueco)	Waffeln
Pãezinhos	Pizzas
Muesli	Torradas
Macarrão	Farinha para empanar
Farinhas	Cornflakes
Misturas de farinhas para pão	Comidas prontas
Misturas de farinhas para bolo	Etc..
Bolos	

Muitos destes produtos são vendidos nos entrepostos e lojas naturais, ou via internet.

Um pequeno estímulo:

Mesmo que você tenha uma reação de intolerância ao leite de vaca, ovos, levedura e glúten, é possível ter uma alimentação variada e, principalmente gostosa. Por exemplo:

Café da manhã:

Cornflakes com frutas, amêndoas tostadas, leite de soja ou de arroz
(ou uma outra alternativa para leite)

Almoço:

Risoto com limão e camarões ao alho e óleo

Lanche intermediário:

Bolachas doces de arroz e frutas
Chá com leite de amêndoas

Jantar:

Peixe ou carne com batatas e salada

O que você sempre quis saber sobre intolerância alimentar e o teste ImuPro300 - mas nunca teve coragem de perguntar...

Perguntas frequentes

Meu médico particular fez um teste normal para alergias. Porque o resultado não é o mesmo do que o resultado do teste ImuPro300?

Simples: O teste De Intolerância Alimentar 300 demonstra reações tardias, mediadas pelo anticorpo IgG. Com o teste efetuado por seu médico foi testado uma outra coisa: as reações imediatas, mediadas pelo anticorpo IgE. Por isso, os resultados não conferem.

Qual é a diferença entre IgG e IgE?

Reações mediadas pelo anticorpo IgG ocorrem principalmente quando existe uma flora intestinal danificada. Estas reações se reduzem quando a mudança alimentar é seguida corretamente. Reações mediadas pelo anticorpo IgE ocorrem isoladas e permanecem a vida inteira. O resultado do teste de IgE é levado em consideração no De Intolerância Alimentar .

Quais são os principais alérgenos?

É difícil dizer, pois não se pode generalizar. Intolerâncias alimentares são muito individuais e variam de intensidade. O que faz bem para um, pode ser muito prejudicial para outro. No entanto, resultados e experiências com o De Intolerância Alimentar ensinaram que leite e seus derivados, assim como cereais provocam reações na maioria das pessoas.

Glúten, proteína de ovos, produtos de leite e leveduras são fortes alérgenos e devem ser evitados no caso de uma intolerância alimentar, o que não é sempre fácil, pois são contidos em muitos produtos industrializados de forma escondida.

O teste tem que ser repetido?

Normalmente não é necessário. Mesmo que alguns anticorpos não aparecem mais num novo teste, não significa que você poderá consumir todos os alimentos que você não tolera novamente. O sistema imunológico tem memória e lembra dos patógenos que já combateu, ativando novamente a produção de anticorpos durante uma nova exposição. Porém, através da mudança dos hábitos alimentares, os anticorpos são lentamente eliminados. Importante é, que os anticorpos não entram mais em conflito com o sistema imunológico quando o intestino adquiriu sua função normal, por causa dos novos hábitos alimentares.

A repetição do teste é necessário quando os sintomas reaparecem, mesmo que você seguiu estritamente a dieta. Isto significa, que apareceram novas intolerâncias que precisam ser identificadas através de um novo teste.

Se você quiser repetir o teste no sentido profilático, recomendamos um intervalo de 2 ano.

Meu teste demonstrou que tenho uma reação à alimentos que nunca comi. Como isto é possível?

Muitos alimentos pertencem à mesma família biológica como, por exemplo, à família das solanáceas das quais fazem parte as batatas, beringelas, tomates e tabaco. Também é possível que você tem uma reação adversa à soja, mesmo que você tem certeza nunca ter comido soja. Isto é possível, pois extrato de soja é adicionada à muitos alimentos. Isto vale também para a variedade de alimentos testados (por exemplo, papoula - em forma modificada, muitas vezes também componente de medicamentos). Alimentos diferentes podem ter as mesmas composições químicas.

Tenho reação ao gergelim. Para o tratamento dos meus problemas de articulação, uso preparados que contêm princípios ativos da planta africana garra do diabo. Esta planta pertence às pedaliaceae, ou seja, à família do gergelim -devo parar de tomar o preparado?

Sim, seria melhor. Os seus problemas de articulação deveriam melhorar com a mudança dos hábitos alimentares, e como o tempo, provavelmente não é mais necessário tomar este medicamento.

Gostaria de comer um alimento que não foi testado - posso?

Alimentos raros como, por exemplo, óleo de cártamo ou frutas e legumes exóticos como raízes de nabo, raramente causam reações adversas. Se você fizer questão de experimentar estes alimentos, deve ficar atenta às suas reações e ingerir somente um alimento deste tipo durante esta semana. Caso não ocorram sintomas desconhecidos, poderá incluir o alimento na sua rotação alimentar.

O que fazer para driplar a vontade de comer certo alimento?

A relação entre intolerância e gula é bem conhecida. Se você tiver vontade de comer um alimento ao qual você tem uma reação adversa, deve procurar não ceder. Normalmente, a vontade desaparece após 3 ou 5 dias. O que pode ajudar, é o uso de um difusor com aromas agradáveis ou óleos etéricos para a pele.

Posso comer doces?

Sim, pode. Procure combinar seus doces com seu cardápio. Isto é, se você usou na preparo de suas refeições diárias milho, faça biscoitos de milho, se usou espelta, biscoitos de espelta. Doces e biscoitos, assim como chocolates e bolos, produzidos industrialmente, devem ser evitados. Como alternativa você pode consumir bebidas doces ou a fruta do dia.

Posso usar legumas mistas congeladas?

Sim. Mas não use a mesma mistura todos os dias.

Tenho uma reação adversa ao limão. Devo evitar o ácido cítrico?

Não é necessário evitar o ácido cítrico pois é produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

Tenho uma reação adversa à baunilha. Preciso evitar a baunilha?

Não, a baunilha é um aromatizante produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

Onde aparece o aspergillus niger e como pode ser evitado?

O aspergillus niger é um dos fungos mais comuns. É presente especialmente em alimentos secos tais como, nozes, frutas secas e chás, se estes alimentos sofreram, durante seu armazenamento, uma exposição prolongada à humidade.

Por outro lado, extratos (enzimas) do aspergillus niger são usados na produção industrial de alimentos. Os principais produtos são: pão, cerveja, queijo, chocolate, sucos de frutas e, especialmente, comidas prontas!

Nossa dica: Evite os alimentos produzidos industrialmente. Prefere chás ou chás de ervas, que você deve comprar em uma loja especializada de sua confiança.

Porque eu não tenho reação adversa a todos os produtos lácteos?

No processamento do leite as proteínas são modificadas ou diminuídas como, por exemplo, na manteiga. Esta é a razão de você não apresentar uma reação à todos os produtos de leite.

O que posso usar como substituto de leite?

Existem várias alternativas ao leite de vaca (leia o capítulo "ciência dos alimentos"):

- Leite e queijo de cabra,
- Leite e queijo de ovela,
- Leite de aveia (deve ser evitado na intolerância ao glúten)
- Leite de pinhão (pinoli)
- Leite de amêndoas
- Leite de soja
- Leite de coco
- Leite de arroz

Tenho uma intolerância ao leite de vaca, mas não ao iogurte. A reação ainda é mais forte no caso dos queijos.

Porque?

Nem todos os produtos de leite são iguais. A intolerância principal é contra as proteínas do leite de vaca. A fabricação do iogurte e queijo envolvem a fermentação e o ácido lático. Estes processos modificam as proteínas do leite ou seja, estruturas de antígenos são destruídas e novas estruturas podem evoluir. Por outro lado, pelo tipo de microorganismos usados, podem ser adicionados novos antígenos.

Existe o perigo de uma deficiência de cálcio se eu evitar totalmente os produtos lácteos?

Não. A maioria dos produtos lácteos alternativos são enriquecidos com cálcio. Se você segue rigorosamente o princípio de rotação e se alimenta regularmente com leguminosas, não se espera um deficit nutricional por cálcio. O brócolis também contém um alto teor de cálcio. Caso, haja a necessidade especial de cálcio, recomendamos que esta seja suprida por uma dose ortomolecular junto aos refeições.

Como posso reconhecer nos alimentos processados industrialmente se contêm proteínas lácteas?

A proteínas lácteas podem estar escondidas atrás das seguintes denominações

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Protéines de lait
Leite integral	Leite em pó desnatado, leite condensada
Leite hidrolisado	Leite coalhado
Iogurte	Crema de leite azedo
Crema fraiche	Lactosoro

Ouvi dizer que salsichas também podem conter derivados de leite. Que tipo de salsichas posso comer?

Proteína de leite é encontrada em muitos tipos de salsichas, especialmente as salsichas brancas. No entanto, padarias e açougues são obrigados por lei de discriminar estes ingredientes. Ao comprar estes produtos pergunte pela lista de ingredientes ou use somente carnes sem misturas, tais como, presunto, roastbeef e outros.

Dica:

Corte a carne que sobrou do almoço para comer à noite - uma alternativa mais gostosa do que salsichas.

Sofro de uma intolerância à lactose e por isso, uso leite sem lactose. No teste, tive uma reação adversa ao leite de vaca. Isto significa uma intolerância à lactose ou ao leite em geral?

O teste examina sua reação à proteína do leite. A intolerância à lactose indica uma má absorção da lactose. O leite sem lactose é livre de açúcar, mas contém a parte normal de proteínas. Por isso, a reação que aparece no teste indica uma intolerância à proteína do leite, mas não tem nada a ver com a intolerância à lactose.

Conforme o meu resultado no teste, não tolero nenhum produto de leite. Mesmo assim posso comer chucrutes, em cujo processo de fermentação é produzido o ácido láctico?

Sim, pode comer chucrute. O ácido láctico resultante deste processo, não tem nada em comum com o ácido láctico do leite, a não ser o nome.

Tudo sobre o ovo**Pode ocorrer uma deficiência nutricional por falta de proteínas ou vitaminas durante a mudança alimentar?**

Não, se você segue corretamente o princípio de rotação.

O que não posso comer se tenho uma reação adversa à proteína do ovo?

Todos os produtos que contêm proteína de ovo.

Com reconheço os produtos que têm proteína de ovo?

As seguintes denominações podem esconder proteína de ovo

Gema de ovo	Clara de ovo
Ovoalbumina	Livestina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucoide
Lecitina E322	

Para obter o mesmo efeito de liga da clara de ovo

fazer uma pasta com 1 colher de sopa de farinha de soja e duas colheres de sopa de água.

Caso você tenha uma intolerância à soja, pode substituir a farinha de soja por farinha de milho, de batatas ou de arroz.

Onde encontro um substituto para ovos ?

Em lojas de produtos naturais

A velha e boa levedura

Caso tenho uma intolerância à levedura preciso evitar totalmente bebidas alcoólicas?

No começo da produção de uma bebida alcoólica ocorre a fermentação alcoólica. Esta fermentação é causada por leveduras que no vinho são naturais e na cerveja são adicionadas. Mesmo em destilados encontram-se ainda proteínas de levedura em concentrações diversas:

Cerveja---> Champagner---> Vinho--->

Quantidade diminuída

Recomendamos evitar qualquer tipo de álcool no começo da mudança alimentar. Após melhora significativa de seu estado de saúde geral, você poderá ingerir pequenas doses de bebida alcoólica, por exemplo, vinho que contem poucas proteínas de levedura.

O que não posso comer se tenho uma reação adversa à levedura?

Na compra de cada produto precisa verificar se contém fermento de padeiro.

Pergunta se oferecem produtos feitos com fermento de padeiro ou fermento azedo. A melhor escolha é a compra nas lojas de produtos naturais.

O que posso usar para substituir a levedura?

Você pode usar fermento em pó (melhor cremor de tártaro) ou fermento de padeiro.

Onde posso comprar um substituto para levedura?

Na loja de produtos naturais ou em padarias especiais.

O glúten pode prejudicar bastante sua saúde

Quais são os alimentos que devo evitar rigorosamente na intolerância ao glúten?

Os cereais como o trigo, centeio, cevada, aveia, kamut, espelta e os produtos produzidos com eles, tais como, pão, farinha, bolachas, biscoitos, tortas, produtos empanados, pizzas, macarrão, malte e cerveja.

A intolerância ao glúten significa que tenho a doença celíaca?

Não necessariamente. A doença celíaca que é chamada na pessoa adulta também de sprue celíaco, demora aproximadamente 13 anos para se desenvolver totalmente. O diagnóstico precisa comprovar a existência dos seguintes anticorpos: gliadina-AK, transglutaminase-AK e endomísio-AK. A confirmação definitiva é feita por biópsia.

No começo da doença, as manifestações clínicas podem variar de pessoa para pessoa e os sintomas podem ser inespecíficos.

Pessoas que não tiveram nenhum sintoma, mas cujo teste lmuPro300 comprovou a existência de anticorpos contra o glúten, têm um risco maior de desenvolver a doença celíaca.

O tratamento da doença celíaca ou intolerância ao glúten é sempre o mesmo: exclusão total do glúten na alimentação!

Vantagem indiscutível: a rotação

Porque o plano de rotação que consta na documentação do De Intolerância Alimentar 300 não é dividido por dias da semana?

Este tipo de divisão deixaria pouco espaço para a pessoa poder variar conforme suas inclinações ou aversões no planejamento dos cardápios. Um exemplo: Quarta-feira é o dia do milho. No entanto, você não gosta muito de milho. Ao trocar o dia do milho por um outro dia da semana, você não está seguindo o princípio de rotação e assim terá que planejar tudo novamente.

As 10 semanas de rotação acabaram. Devo continuar com a rotação?

Sim! A rotação lhe garante uma alimentação saudável e um aporte equilibrado de nutrientes, diminuindo o acúmulo de substâncias tóxicas no organismo. Após 10 semanas, a coisa fica interessante, pois você já pode praticamente consumir todos

os alimentos. Após esta fase da exclusão dos alimentos prejudiciais, é mais fácil seguir a rotação. Se você conseguir manter uma alimentação balanceada, você poderá evitar uma nova irritação do seu sistema imunológico e o aparecimento de novas intolerâncias - obtendo assim uma excelente proteção contra novas doenças crônicas.

Posso comer peixe somente a cada 5 dias ?

Se você quiser, pode comer peixe todos os dias, somente não as mesmas espécies. Isto é, se você comer arinca no primeiro dia, somente pode repetir este peixe no quinto dia. Nos dias intermediários podem ser consumidos outros tipos de peixe, que também devem ser evitados nos próximos 4 dias.

No entanto, junto com os diversos tipos de carnes, você poderá elaborar um variado plano de rotação:

1º dia:arinca (perca)

2º dia: arenque

3º dia: frango

4º dia: salmão

5º dia:

Outra vez arinca

ou um outro peixe (menos salmão e arenque)

ou um tipo de carne (menos frango)

ou um dia só de legumes (levar em consideração os legumes consumidos)

Posso comer no mesmo dia carne bovina e carne de caça?

Sim, isto é permitido. De qualquer maneira, você deve lembrar que nos próximos dias você precisa evitar os dois tipos de carne. No 5º dia da rotação podem ser repetidos. Para começar o planejamento, e não perder a visão geral, recomendamos escolher somente um tipo de carne ou peixe por dia.

Receitas

Prezado(a) cliente, Rosangela Maria Da Silva

Você está recebendo seu livro de receitas personalizadas. Este livro lhe ajudará a descobrir um novo mundo da culinária.

A seguir algumas explicações para a utilização das receitas:

- Pesos de ingredientes:

Para calcular o valor nutricional dos ingredientes mais importantes colocamos os pesos e quantidades dos ingredientes. Ou seja, as denominações usuais como colher de sopa, colher de chá ou maço foram convertidas em gramas ou mililitros. A tabela abaixo lhe dará uma visão geral para o uso destas medidas.

1 colher de chá de açúcar	Zucker	7 g
1 colher de sopa de açúcar	Zucker	14 g
1 colher de chá de farinha	Mehl	7 g
1 colher de sopa de farinha	Mehl	14 g
1 colher de chá de líquidos (óleo, água, vinagre)	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	3 ml
1 colher de sopa de líquidos (óleo, água, vinagre)	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	7 ml
1 * pacotinho de levedura seca Pkg???	Trockenhefe	7 g
1 pacotinho de açúcar de baunilha	Vanillezucker	8 g
1 pacotinho de fermento	Backpulver	16 g
1 folha de gelatina	Gelatine	2 g
1 fava inteira de baunilha	Vanilleschote	3 g
1 batata média	Kartoffel	130 g
1 cebola média	Zwiebel	100 g
1 tomate médio	Tomate	140 g
1 cabeça de alho	Zehe Knoblauch	5 g
1 ovo médio	Ei	65 g
1 limão médio	Zitrone	100 g
1 laranja média	Orange	200 g

Valor nutricional por porção

Pimenta & óleo:

Pimenta é usada praticamente em toda receita. Mas, pimenta não é igual a pimenta – existem muitas variedades de condimentos picantes. Pimenta preta e branca, pimenta caiena, pimenta vermelha, pimenta multicolorida, chili ou peperoni que podem ser misturadas a gosto.

Portanto, neste livro de receitas, o ingrediente pimenta refere-se à pimentas em geral. O mesmo serve para „óleo“. Você pode usar diversos óleos, sempre levando em consideração o princípio de rotação e sua tolerância, como por exemplo, azeite de oliva, óleo de gergelim, óleo de milho, óleo de semente de abóbora, óleo de soja ou óleo de girassol.

Manteiga e creme de leite:

Se na alergia do tipo III existir uma reação do grau 1 e 2 ao leite da vaca, a manteiga ou creme de leite podem ser substituídos por creme de leite de soja ou margarina de soja. É mais uma possibilidade de aumentar a rotação dos alimentos.

Produtos isentos de gluten:

Muitos produtos prontos como macarrão ou pão contêm como ingrediente adicional arroz, milho, soja, ervilhas ou lentilhas. Na compra destes produtos deve-se prestar atenção a estas combinações para evitar intolerâncias.

Você deve escolher produtos que contêm somente arroz ou somente milho, o que também facilitará a rotação alimentar. Em virtude da grande variedade destes produtos não é possível indicar um valor nutricional.

Agora desejamos-lhe muito sucesso e divertimento ao cozinhar e, esperamos que aproveite os prazeres de uma boa mesa.

Café da manhã

Muffins de quinoa

Por porção	Proteínas::	5,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	28,7g	
	Unidades de pão (UP)::	2,4	
	Gorduras::	4,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	177 740	
País: : Alemanha			Modo de preparo: Préaqueça o forno a 200° C. Unte uma forma para muffins com manteiga clarificada ou óleo. Misture numa vasilha com o fouet a farinha de quinoa, sal marinho, cremor de tártaro e farinha de guar. Adicione óleo e água e faça uma massa lisa. Preenche imediatamente as forminhas com 2/3 da massa e asse por 25 minutos. Deixe esfriar os muffins por 15 minutos antes de desenformar.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 6		Ingredientes::	
400 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS			
250 g FARINHA DE QUINOA			
16 g CREMOR DE TÁRTARO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
7 g SAL			
5 g FARINHA DE GUAR			
MANTEIGA CLARIFICADA			

Mingau de quinoa

Por porção	Proteínas::	6,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	34,5g	
	Unidades de pão (UP)::	2,9	
	Gorduras::	2,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	187 782	
País: : Alemanha			Coloque lentamente a quinoa em água fria e deixe levantar fervura. Deixe descansar com o fogo apagado por 20 minutos. Sirva com algum adoçante ou diversas frutas.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 2	Ingredientes::		
300 ml ÁGUA			
100 g QUINOA			

Mingau de arroz

Por porção	Proteínas::	7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	78g	
	Unidades de pão (UP)::	6,5	
	Gorduras::	0,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	248 1038	
País: : Alemanha			Despeje o arroz lentamente em água fervendo e deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. De acordo com sua tolerância alimentar, pode adicionar adoçantes ou diversas frutas. Muito apreciados são maçãs e uvas passas. Recomendamos também a versão mais picante com especiarias e ervas.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
400 ml ÁGUA			
100 g ARROZ INTEGRAL			

Mingau de milho

Por porção	Proteínas::	5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	30g	
	Unidades de pão (UP)::	2,5	
	Gorduras::	2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	175 732	
País: : Alemanha			Coloque lentamente o milho na água fervendo e deixe cozinhar por 15 minutos. De acordo com sua tolerância alimentar pode adicionar adoçantes, nozes e uma ou duas frutas.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
250 ml ÁGUA			
100 g MILHETO, PAINÇO			

Mingau de amaranto

Por porção	Proteínas::	1,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	46,4g	
	Unidades de pão (UP)::	3,9	
	Gorduras::	7,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	280 1172	
País: : Italia			Ponha devagar o amaranto na água fervendo e deixe cozinhar por 25 minutos em fogo baixo. Use adoçantes de acordo com sua intolerância alimentar. Este muesli pode ser modificado com diversos tipos de frutas, serve também para comer em viagens.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
350 ml ÁGUA			
100 g AMARANTO			

Waffles de quinoa e milho

Por porção	Proteínas::	16,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	94,4g	
	Unidades de pão (UP)::	7,9	
	Gorduras::	8,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	553 2313	
País: : Alemanha			Misture a quinoa cozida e o milho moído com água até conseguir uma massa líquida. Ponha uma pitada de sal e uma colher de sopa de óleo. Asse no aparelho em alta temperatura.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 4	Ingredientes::		
200 g QUINOA			
400 g MILHETO, PAINÇO			
ÁGUA			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			

Waffles de amaranto e milho

Por porção	Proteínas::	7,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	59,3g	
	Unidades de pão (UP)::	4,9	
	Gorduras::	6,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	360 1508	
País: : Alemanha			Misture o amaranto cozido com o dobro da quantidade de água, junte o milheto moído e água, até obter uma massa líquida. Ponha uma pitada de sal e uma colher de sopa de óleo. Asse no aparelho em alta temperatura.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 6	Ingredientes::		
200 g AMARANTO			
400 g MILHETO, PAINÇO			
SAL			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ÁGUA MINERAL COM GÁS			

Waffles de arroz

Por porção	Proteínas::	7,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	90,5g	
	Unidades de pão (UP)::	7,5	
	Gorduras::	4,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	436 1826	
País: : Alemanha			Misture todos os ingredientes e deixe descansar durante a noite. Caso a massa ficou muito dura, adicione um pouco de água. Coloque no aparelho de fazer waffles.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 4			
Ingredientes::			
200 g ARROZ INTEGRAL, COZIDO			
400 g FARINHA DE ARROZ			
650 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			

Pão de arroz

Por porção	Proteínas::	5,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	65,2g	
	Unidades de pão (UP)::	5,4	
	Gorduras::	0,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	288 1206	
País: : Alemanha			Misture os ingredientes. A massa deve ficar um pouco líquida. Préaqueça o forno a 220°C. Coloque a massa em duas pequenas assadeiras e asse por 15 minutos. Reduza o forno a 180º C e deixe assar por mais 50 minutos. Guarde o pão na geladeira, pois ele mofa rapidamente. Congele um dos pães. Esta receita é de uma paciente.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 9			
Ingredientes::			
900 ml ÁGUA			
750 g FARINHA DE ARROZ			
30 g CREMOR DE TÁRTARO			
7 g SAL			
7 g SÓDIO			

Patês

Pasta de abacate

Por porção	Proteínas::	4,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	5,7g	
	Unidades de pão (UP)::	0,5	
	Gorduras::	28,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	300 1253	
País: : Europa			Parte os abacates em dois, e tire as sementes. Extraia a polpa com uma colher e esmaga com uma colher, coloque suco de limão. Descasque as cebolas, corte-as finamente e adicione-as. Lave a salsinha, pique-a e misture. Descasque e esmague o alho no espremedor. Tempere com sal e pimenta.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 2	Ingredientes::		
400 g ABACATE			
10 ml SUCO DE LIMÃO			
70 g CEBOLAS, CRUAS			
10 g ALHO, FRESCO			
SAL			
PIMENTA			
20 g SALSINHA , FRESCA			

Purê de pimentão com nozes

Por porção	Proteínas::	5,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	13,3g	
	Unidades de pão (UP)::	1,1	
	Gorduras::	16,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	224 938	
País: : Europa			Préaqueça o forno a 200° C. Asse os pimentões no grill do forno, na grelha intermediária durante 40 minutos, até a pele rasgar. Enrole os pimentões assados com um pano úmido e deixe descansar por 5 minutos. A seguir, tire a pele dos pimentões com uma faca. Corte em cubos, e despeje um pouco de suco de limão por cima. Tire a pele dos tomates, limpe-os e corte-os em cubos. Descasque cebolas e alho e pique grosseiramente. Ponha pedaços de berinjelas, nozes, cebolas e alhos no liquidificador, e moe bem. Tempere com pimenta de caiena e sal. Lave a salsinha. Pique as folhas e espalhe sobre a massa. Se os pimentões tiverem muito suco, coloque-os num pano e espreme-os.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 4	Ingredientes::		
300 g PIMENTÃO, VERMELHO			
10 ml SUCO DE LIMÃO			
100 g NOZES			
20 g SALSINHA , FRESCA			
SAL			
PIMENTA CAIENA			
20 g ALHO, FRESCO			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
300 g TOMATES, CRUS			

Creme de berinjelas (Humus)

Por porção	Proteínas::	1,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	5,0g	
	Unidades de pão (UP)::	0,4	
	Gorduras::	0,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	27 112	
País: : Ásia			Préaqueça o forno a 200oC. Asse as berinjelas no grill do forno, na grelha do meio, durante 40 minutos, até a pele ficar seca e as berinjelas se desmancharem. Cubra as berinjelas com um pano úmido e deixe descansar por 5 minutos. A seguir, tire a pele e limpe. Corte as berinjelas em cubos e coloque suco de limão por cima. Tire a pele dos tomates, limpe e corte em cubos. Descasque e pique cebola e alho grosseiramente. Pique em pedaços as berinjelas, tomates, cebolas e alho, triture tudo no processador. Tempere a pasta com sal e outros temperos. Lave as ervas, corte-as finamente e espalhe-as sobre a pasta.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 6	Ingredientes::		
250 g BERINJELAS, CRUAS			
300 g TOMATES, CRUS			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
20 g ALHO, FRESCO			
10 ml SUCO DE LIMÃO			
SAL			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Brócolis com alho

Por porção	Proteínas::	8,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	6,9g	
	Unidades de pão (UP)::	0,6	
	Gorduras::	7,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	131 550	
País: : Alemanha			Cozinhe os brócolis por 10 minutos em água e sal. Escorre e passe na água fria. Corte os brócolis em buquês e os talos em cubos. Frite o alho, cortado em lascas, em óleo quente. Acrescente os brócolis, tempere e misture devagar. Deixe refogar por 5 minutos. Sirva imediatamente.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 4	Ingredientes::		
1000 g BRÓCOLIS			
SAL			
28 ml AZEITE DE OLIVA			
10 g ALHO, FRESCO			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Humus com peperoni (pasta de grão de bico)

Por porção	Proteínas::	25,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	53,5g	
	Unidades de pão (UP)::	4,5	
	Gorduras::	8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	391 1634	
País: : Arábia			Cozinhe o grão de bico no caldo de legumes, deixe escorrer. Faça um purê junto com o resto dos ingredientes e os peperonis picados, tempere e acrescente as ervas picadas. Fica muito bem como acompanhamento, espalhado no pão ou como refeição principal com salada.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 4	Ingredientes::		
500 g GRÃO DE BICO			
1000 ml CALDO DE LEGUMES			
ERVAS DA PROVENCE			
PIMENTA			
10 g MEL			
5 g PEPPERONI, APIMENTADO			
21 ml SUCO DE LIMÃO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Pasta grega de abobrinhas

Por porção	Proteínas::	1,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	2,2g	
	Unidades de pão (UP)::	0,2	
	Gorduras::	8,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	88 370	
País: : Europa			Ponha suco de limão nas abobrinhas e cozinhe-as em pouca água por 5 a 6 minutos (cozinhar no bafo). Deixe escorrer numa peneira. Faça um purê das abobrinhas, adicione o fermento biológico e deixe levantar fervura. Misture os outros ingredientes com o purê ainda quente e acrescente óleo até a massa ficar homogênea. Tempere com sal e pimenta.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 5	Ingredientes::		
400 g ABOBRINHAS, CRUAS E EM RODELAS			
14 ml SUCO DE LIMÃO			
3 g FERMENTO BIOBIN (DE ALFARROBA)			
PIMENTA MOÍDA NA HORA			
SAL DE ERVAS			
6 g SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			
4 g AZEITONAS VERDES EM CONSERVA, PICADAS			
30 g CEBOLAS, VERMELHAS			
2 g DENTE DE ALHO, PICADO			
20 ml ÁGUA			
40 ml AZEITE DE OLIVA			

Pasta francesa de cebolas e avelãs

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : França			Misture bem todos os ingredientes, menos o óleo. Depois ponha o óleo até obter uma massa macia. Tempere com sal e pimenta. Dica: a pasta fica melhor se deixar descansar por algumas horas. Pode ser conservada na geladeira, em recipientes fechado, por mais ou menos duas semanas.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 6	Ingredientes::		
PIMENTA MOÍDA NA HORA			
SAL DE ERVAS			
7 g PÁPRICA DOCE EM PÓ			
6 g PIMENTA CAIENA			
6 g ORÉGANO			
1 g PEPPERONI, VERMELHO, CORTADO FINO			
1 g DENTE DE ALHO, PICADO			
50 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
150 g PATÊ DE AMÊNDOAS			
50 ml AZEITE DE OLIVA			

Bebidas

Shake de pêssego

Por porção	Proteínas::	0,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	15g	
	Unidades de pão (UP)::	1,2	
	Gorduras::	0,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	62 257	
País: : Europa			Tire a pele dos pêssegos (se usar pêssegos em conserva, deixe escorrer). Coloque-os numa tigela com canela e leite. Coloque no mixer e faça-os em pedaços. Despeje tudo em copos e decore com fatias de pêssego. Dica: use substitutos para o leite. Leve em consideração sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Bebidas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
400 g PÊSSEGO			
CANELA			
500 ml DRINQUE DE ARROZ (LEITE DE ARROZ)			

Drinque de maçã e tâmaras

Por porção	Proteínas::	6,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	11,5g	
	Unidades de pão (UP)::	1,0	
	Gorduras::	8,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	177 740	
País: : Alemanha			Tire os caroços das tâmaras e corte em quatro. Lave a maçã, descasque e corte também em quatro. Tire as sementes e a parte interior, pique-a grosseiramente e pingue limão por cima. Faça um purê com as tâmaras, os pedaços da maçã, leite e nata. Ponha em copos e polvilhe canela.
Tipo de refeição:: Bebidas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
200 ml LEITE DE SOJA			
150 g MAÇÃS CRUAS			
40 g TÂMARAS, SECAS			
28 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
4 ml SUCO DE LIMÃO			
CANELA			

Coquetel de abacate, banana e maçã

Por porção	Proteínas::	1,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	23,2g	
	Unidades de pão (UP)::	1,9	
	Gorduras::	5,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	150 627	
País: : Europa			Coloque todos os ingredientes no mixer com 2 cubos de gelo. Despeje num copo gelado. Guarneça a borda do copo com uma fatia de maçã.
Tipo de refeição:: Bebidas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
40 g ABACATE			
25 g BANANAS			
160 ml SUCO DE MAÇÃ			

Entrada

Camarão no espeto

Por porção	Proteínas::	29,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	6,0g	
	Unidades de pão (UP)::	0,5	
	Gorduras::	12,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	265 1107	
País: : Italia			Lave os camarões, seque e pingue suco de limão. Ponha sal e pimenta, polvilhe com a metade de orégano e reserve em ambiente frio. Limpe duas cebolinhas verdes e corte em pedaços de 2 cm. Limpe os champignons e seque com papel absorvente, lave os tomates com água fria, seque-os (de preferência - tomates cereja). Ponha em 4 espetos alternadamente champignons, pedaços de cebola, camarões e tomates. Salgue, ponha pimenta e polvilhe com o resto do orégano. Aqueça manteiga clarificada numa frigideira grande e frite os espetos por cerca de 8 minutos de todos os lados.
Tipo de refeição:: Entrada			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
150 g CAMARÃO			
7 ml SUCO DE LIMÃO			
SAL			
PIMENTA			
ORÉGANO			
60 g CEBOLINHA VERDE			
100 g CHAMPIGNONS, CRUS			
100 g TOMATES, CRUS			
10 g GORDURA DE COCO			

Espetos com tofu

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Corte o tofu em cubos. Lave os tomates, corte ao meio e coloque alternadamente com o tofu e azeitonas em espetos levemente oleados. Misture azeite de oliva com sal e pimenta caiena. Pincele os espetos com este molinho e ponha na grelha por 6 a 8 minutos, sempre virando, até que fiquem dourados. Misture a salsinha e o óleo temperado e pincele os espetos nos últimos 2 minutos.
Tipo de refeição:: Entrada			
Porções: : 4	Ingredientes::		
200 g TOFU			
100 g TOMATES PARA COQUETEL			
50 g ACEITONA, VERDE			
28 ml AZEITE DE OLIVA			
SAL			
PIMENTA CAIENA			
SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			

Purê de cenouras à moda suíça

Por porção	Proteínas::	4,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	40,9g	
	Unidades de pão (UP)::	3,4	
	Gorduras::	5,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	229 958	
País: : Europa			Amasse as batatas até virarem purê. Despeje o leite de coco por cima e bata tudo até ficar cremoso. Tempere com sal de ervas e ponha por último a salsinha.
Tipo de refeição:: Entrada			
Porções: : 4	Ingredientes::		
750 g BATATAS, COZIDAS			
500 g CENOURAS, COZIDAS			
100 ml LEITE DE COCO			
6 g SAL DE ERVAS			
10 g SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			

Champignons marinados

Por porção	Proteínas::	2,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	1,5g	
	Unidades de pão (UP)::	0,1	
	Gorduras::	8,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	88 366	
País: : Europa			Frite os champignons e as ervas na frigideira com azeite de oliva, tempere com sal e pimenta. Adicione alho e salsinha e refogue por mais 2 minutos. Ponha tudo numa vasilha, junte 1 a 2 colheres de vinagre balsâmico e sirva em temperatura ambiente.
Tipo de refeição:: Entrada			
Porções: : 4	Ingredientes::		
400 g CHAMPIGNONS, CRUS			
30 ml AZEITE DE OLIVA			
15 g DENTE DE ALHO, PICADO			
10 g SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			
7 g ERVAS DA PROVENCE			
SAL			
VINAGRE BALSÂMICO			
PIMENTA MOÍDA NA HORA			

Berinjelas com carne de cordeiro (Islim kebab)

Por porção	Proteínas::	32,5g	Modo de preparação: Lave as berinjelas, corte em fatias de 1,5 cm no sentido do comprimento (com a máquina de cortar pão, todas as fatias ficam iguais). Deixe descansar por uma hora em água salgada, tire-as e seque-as com papel absorvente. Aqueça o óleo e frite as berinjelas em ambos os lados até ficarem douradas. Deixe escorrer em papel absorvente. Frite a carne cortada em cubos em manteiga clarificada por 10 minutos. Pique as eschalotes e adicione. Pele os tomates, corte em pedacinhos e adicione. Ponha sal, água e outros temperos, de acordo com sua intolerância alimentar. Cozinhe em fogo baixo até a carne estar macia. Cruze 2 fatias de berinjela, uma em cima da outra, coloque no meio cubos de carne, dobre os cantos. Coloque por cima fatias de pimentão e fixe com um palito. Ponha numa assadeira, lado a lado, despeje água fervendo e um pouco de sal por cima. Deixe cozinhar cerca de 30 minutos.
	Carboidratos::	7,7g	
	Unidades de pão (UP)::	0,6	
	Gorduras::	47,2g	
	Kcal::	584	
KJ (quilo joule)	2444		
País: : Arábia			
Tipo de refeição:: Entrada			
Porções: : 6			
Ingredientes::			
800 g BERINJELAS, CRUAS			
100 ml AZEITE DE OLIVA			
500 ml ÁGUA			
SAL			
500 g TOMATES, CRUS			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
1000 g PERNA DE CARNEIRO, CRU			
20 g MANTEIGA CLARIFICADA			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Sopas

Sopa de legumes

Por porção	Proteínas::	10,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	25,0g	
	Unidades de pão (UP)::	2,1	
	Gorduras::	1,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	160 669	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 4		Ingredientes::	
SAL			
250 g COUVE-DE-BRUXELAS			
200 g ABOBRINHAS, CRUAS			
300 g ALHO-PORÓ, CRU			
300 g PIMENTÃO, CRU			
500 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA			
300 g COUVE-RÁBANO			
1000 ml CALDO DE LEGUMES			
300 g CEBOLAS			
500 g COUVE BRANCA			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Limpe e corte os legumes. Numa frigideira refogue as abobrinhas e as cebolas.

Coloque os outros legumes com o caldo numa panela grande. Adicione ervas e especiarias e deixe cozinhar por 15 minutos em fogo baixo.

Coloque as abobrinhas, cebolas e os tomates sem pele na sopa, aqueça e tempere.

Sopa de batatas com nozes

Por porção	Proteínas::	6,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	22,3g	
	Unidades de pão (UP)::	1,9	
	Gorduras::	10,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	209 876	
País: : Alemanha			Descasque as batatas e cozinhe-as até ficarem molinhas. Pique uma cebola, refogue em óleo e junte os pimentões cortados em cubos. Despeje caldo de legumes por cima. Amasse as batatas, deixe tudo levantar fervura e tempere com as especiarias. Misture o iogurte de soja e polvilhe com nozes picadas um pouco antes de servir.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
1000 ml CALDO DE LEGUMES			
500 g BATATAS			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
300 g PIMENTÃO, CRU			
100 g IOGURTE DE SOJA			
60 g NOZES			
21 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
CHILI EM PÓ			
PIMENTA			
SAL			

Sopa de batatas com alho poró

Por porção	Proteínas::	5,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	25,8g	
	Unidades de pão (UP)::	2,2	
	Gorduras::	2,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	145 608	
País: : Europa			Descasque as batatas, lave e corte-as em quatro. Cozinhe-as em água por 20 minutos. Lave e limpe o alho poró, corte a cebola em cubinhos e refogue junto com o alho poró em óleo quente. Ponha caldo de legumes e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo. Faça um purê das batatas com a água do cozimento e misture. Tempere. Estes sopa pode ainda ser refinado com diversos tipos de creme de leite.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
600 g BATATAS			
200 g ALHO-PORÓ, CRU			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
600 ml CALDO DE LEGUMES			
300 ml ÁGUA			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Sopa cremosa de cenouras

Por porção	Proteínas::	2,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	16,5g	
	Unidades de pão (UP)::	1,4	
	Gorduras::	0,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	82 343	
País: : Alemanha			Lave e descasque as cenouras, corte em cubos. Leve a ferver numa panela com tampa, junto com o caldo de legumes. Deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Amasse bem as cenouras e tempere a sopa. Misture ervas picadas e sirva em pratos.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
500 g CENOURAS, CRUAS			
300 ml CALDO DE LEGUMES			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			

Sopa de galinha com legumes e arroz

Por porção	Proteínas::	29,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	44,5g	
	Unidades de pão (UP)::	3,7	
	Gorduras::	6,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	315 1318	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 2		Ingredientes::	
200 g CARNE DE FRANGO, CRUA			
1000 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
60 g ARROZ INTEGRAL			
200 g COUVE-FLOR CRUA			
300 g ALHO-PORÓ, CRU			
400 g CENOURAS, CRUAS			
SAL			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Lave a carne de galinha, seque e salgue. Coloque para ferver em água e deixe cozinhar por 20 minutos em panela tampada.
Lave, limpe os legumes, corte em pedacinhos.
Adicione o arroz à sopa e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Junte as cenouras e os buquês de couve-flor.
Após 5 minutos, ponha o alho poró e deixe cozinhar tudo por 15 a 20 minutos.
Tire a carne de galinha da panela, corte em pedacinhos e coloque outra vez na sopa. Tempere e polvilhe com ervas picadas a gosto.

Sopa cremosa de champignons

Por porção	Proteínas::	8,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	4,8g	
	Unidades de pão (UP)::	0,4	
	Gorduras::	31,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	335 1404	
País: : Alemanha			Corte os champignons em fatias, salteia na margarina e passe a metade na peneira. Cozinhe-os com o caldo de legumes por 5 minutos. Adicione especiarias e a outra metade do champignons e deixe cozinhar por mais 5 minuts. Engrosse com amido. Misture o creme de leite de soja e sirva polvilhado com nozes picadas.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
750 g CHAMPIGNONS, CRUS			
30 g MARGARINA			
500 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
100 g NOZES, PICADAS			
200 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			

Sopa de batatas com salmão defumado

Por porção	Proteínas::	5,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	16,0g	
	Unidades de pão (UP)::	1,3	
	Gorduras::	5,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	139 583	
País: : Europa			Refogue as cebolas em azeite de oliva, descasque as batatas e corte em pequenos cubos. Adicione salsa de raiz em pedaços. Refogue por mais 2 minutos. Coloque caldo de legumes e deixe cozinhar até as batatas estarem prontas. Passe a mistura no mixer/liquidificador e tempere com pimenta e sal de ervas. Corte o peixe em pequenos pedaços e coloque-os, junto com o alho poró, em pratos préaquecidos. Sirva imediatamente com a sopa quente.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 6	Ingredientes::		
1250 ml CALDO DE LEGUMES			
600 g BATATAS			
100 g RAÍZ DE SALSA			
100 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
50 g LACHS, GERÄUCHERT			
50 g ALHO-PORÓ,CORTADO FINAMENTE			
25 ml AZEITE DE OLIVA			
PIMENTA MOÍDA NA HORA			

Saladas

Salada colorida

Por porção	Proteínas::	1,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	5,3g	
	Unidades de pão (UP)::	0,4	
	Gorduras::	7,4g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	95 397	
País: : Alemanha			Corte algumas folhas de alface lisa, rabanetes, um pedaço de pepino e tomate. Misture os ingredientes para o dressing, tempere e ponha sobre os legumes.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
ALFACE			
50 g RABANETES			
50 g PEPINO PARA SALADA			
100 g TOMATES, CRUS			
7 ml VINAGRE			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salada de lentilhas

Por porção	Proteínas::	28,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	45g	
	Unidades de pão (UP)::	3,8	
	Gorduras::	15,4g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	542 2269	
País: : Alemanha			Deixe as lentilhas de molho durante a noite. Cozinhe conforme instrução na embalagem e deixe esfriar. Cozinhe os legumes, corte e deixe esfriar. Misture com as lentilhas. Faça um molho com vinagre balsâmico, especiarias e óleo, misture com as lentilhas. A salada pode ser refinada com ervas. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
200 g LEGUMES DE SUA ESCOLHA			
100 g LENTILHAS			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
7 ml VINAGRE BALSÂMICO			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salada de batatas com camarões e maçãs

Por porção	Proteínas::	31,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	48g	
	Unidades de pão (UP)::	4	
	Gorduras::	16,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	477 1995	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1		Ingredientes::	
150 g BATATAS, CRUAS			
150 g MAÇÃS CRUAS			
150 g VAGENS			
100 g CAMARÃO, PRÉ- ESCALDADO			
50 g SALADA AMERICANA			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
7 ml VINAGRE BALSÂMICO			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
CEBOLINHA VERDE			
SAL			

Corte 150g de batatas descascadas em cubos, cozinhe-as por cerca de 8 minutos em água com sal. Escorre, passe-as na água fria e deixe escorrer.

Limpe as vagens, lave e corte em pedacinhos. Cozinhe em água e sal abundante por cerca de 7 minutos. Escalde, passe em água gelada e deixe escorrer.

Lave a salada americana. Corte cebolinhas pequenas em rodelas. Corte as maçãs em pedacinhos.

Misture vinagre balsâmico com sal, óleo, temperos e ervas picadas. Em seguida, misture com as batatas, as vagens, a salada, as maçãs e as cebolinhas.

Deixe descansar por meia hora.

Frite os camarões em óleo e tempere a gosto.

Mistura de legumes com peixe

Por porção	Proteínas::	25,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	14g	
	Unidades de pão (UP)::	1,2	
	Gorduras::	15,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	303 1266	
País: : Alemanha			Refogue o peixe em pouco óleo - deixe esfriar. Corte os legumes e a maçã em cubos. Deixe fritar as cenouras, abobrinhas e cebolas por cerca de 5 a 10 minutos -deixe esfriar. Amasse um pouco o peixe com o garfo, junte aos legumes e a maçã, tempere com vinagre, óleo e sal, deixe descansar por no mínimo 1 hora. Pode ser servido com arroz ou batatas, de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
120 g CANTARILHO			
100 g CENOURAS			
100 g ABOBRINHAS, CRUAS			
100 g MAÇÃS			
50 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
7 ml VINAGRE BALSÂMICO			
SAL			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salada de repolho doce (chucrute)

Por porção	Proteínas::	4,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	28,5g	
	Unidades de pão (UP)::	2,4	
	Gorduras::	8,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	223 934	
País: : Europa			Corte finamente o repolho e ponha numa tigela. Corte em pedacinhos o abacaxi junto com o suco e o alho poró, cortado em anéis, ao repolho. Misture o creme de leite, o mel e as ervas. Deixe descansar um pouco e mexe mais uma vez.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
375 g REPOLHO (CHUCRUTE) CRU			
227 g ABACAXI EM CONSERVA			
90 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
75 g ALHO-PORÓ,CORTADO FINAMENTE			
20 g MEL			
5 g SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			
5 g CEBOLINHA FRANCESA			

Molho para salada

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Guarneça um prato de sobremesa com salada cortada. Despeje por cima o suco de uma laranja, óleo, um pouco de sal e uma colher de chá de açúcar. Misture com a salada. Polvilhe ervas a gosto e leve em consideração sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
100 g LARANJA			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
AÇÚCAR DE CANA DE AÇÚCAR			
SAL			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
REPOLHO CHINÊS			
ALFACE			

Salada de repolho (chucrute)

Por porção	Proteínas::	2,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	4,7g	
	Unidades de pão (UP)::	0,4	
	Gorduras::	30,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	312 1308	
País: : Europa			Tempere o repolho com óleo e cebola. Se quiser, adicione um pepino azedo. Leve em consideração sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
150 g REPOLHO (CHUCRUTE) CRU			
50 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
10 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Molhos

Maionese sem ovo

Por porção	Proteínas::	2,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0,6g	
	Unidades de pão (UP)::	0,1	
	Gorduras::	19,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	185 772	
País: : Europa			Misture pasta de amêndoas e água no mixer. Adicione o óleo em gotas. Tempere com sal, pimenta e limão.
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções: : 8	Ingredientes::		
100 g PATÊ DE AMÊNDOAS			
50 ml ÁGUA			
PIMENTA			
SAL			
14 ml SUCO DE LIMÃO			
100 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Molho Para salada

Por porção	Proteínas::	0,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0,2g	
	Unidades de pão (UP)::	0,0	
	Gorduras::	14g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	126 528	
País : Alemanha			Misture o óleo com água, sal e suco de limão. Adicione ervas para saladas a gosto. Se quiser, ponha ½ colher de chá de mel.
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções : 1	Ingredientes::		
7 ml SUCO DE LIMÃO			
14 ml ÁGUA			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
ERVAS			
MEL			

Molho de berinjelas

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Europa			Descasque as berinjelas, corte em pedaços e refogue no microondas ou na frigideira com um pouco de água por 5 minutos. Lave o pimentão, corte ao meio e retire as sementes e as partes brancas, corte em tiras. Descasque a cebola e corte também em tiras. Aqueça óleo numa panela e frite primeiramente a cebola e depois o pimentão. Adicione açúcar e vinagre, misture as berinjelas e deixe cozinhar até tudo ficar macio. Tempere com sal e deixe esfriar. Este molho combina muito bem com carne grelhada.
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções: : 4	Ingredientes::		
200 g BERINJELAS, CRUAS			
150 ml VINAGRE DE MAÇÃ			
100 g PIMENTÃO, VERMELHO			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
40 g AÇÚCAR			
25 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Maionese de tofu

Por porção	Proteínas::	2,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0,3g	
	Unidades de pão (UP)::	0,0	
	Gorduras::	5,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	59 245	
País: : Alemanha			Misture todos os ingredientes no mixer e, de acordo com sua tolerância alimentar, tempere com pimenta e sal.
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções: : 4	Ingredientes::		
115 g TOFU			
14 ml SUCO DE LIMÃO			
14 g MOSTARDA			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
PIMENTA			

Molho de atum com tomates

Por porção	Proteínas::	12,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	8,4g	
	Unidades de pão (UP)::	0,7	
	Gorduras::	2,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	107 448	
País: : Arábia			Pique a cebola e refogue com uma colher (sopa) de óleo. Junte o atum e deixe fritar um pouco. Ponha alho ou um pouco de pimenta, a gosto. Misture os tomates picados e deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo.
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções: : 4	Ingredientes::		
800 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA			
150 g ATUM, SEM CONSERVANTES			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
10 g ALHO, FRESCO			
PIMENTA			

Refeição principal

Filés de frango à moda espanhola

Por porção	Proteínas::	51,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	43,2g	
	Unidades de pão (UP)::	3,6	
	Gorduras::	13,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	504 2109	
País: : Alemanha			Faça um purê com todos os ingredientes. Tempere os filés com páprica em pó e sal, salteie em óleo. Descasque as batatas, corte em cubos e deixe cozer por cerca de 10 minutos. Ponha as batatas e os filés num refratário, depeje o molho por cima e cozinhe no forno a 180° C por uma meia hora.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
10 g ALHO, FRESCO			
21 ml AZEITE DE OLIVA			
600 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA			
SAL			
TOMILHO			
ORÉGANO			
800 g FILÉ DE PEITO DE FRANGO			
PÁPRICA DOCE EM PÓ			
1000 g BATATAS, CRUAS			

Roast beef com brócolis

Por porção	Proteínas::	34,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	74,5g	
	Unidades de pão (UP)::	6,2	
	Gorduras::	15,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	577 2415	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1		Ingredientes::	
250 g BRÓCOLIS			
100 g CEBOLAS			
80 g ARROZ			
60 g ROSBIFE ASSADO			
10 g SEMENTES DE GIRASSOL			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal.

Pique as cebolas e refogue em óleo. Junte os buquês de brócolis, refogue e ponha um pouco de água. Deixe cozinhar por 10 minutos.

Sirva os brócolis e o arroz num prato e o roast beef por cima.

Salpique com sementes de girassol.

Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.

Alabote com arroz

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal. Frite o alabote em óleo, tempere e sirva com o arroz. Uma salada ou legumes acompanham bem este prato, leve em consideração sua intolerância alimentar. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
90 g ARROZ			
125 g FILÉ DE ALABOTE			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Bife de carne bovina com pepino refogado

Por porção	Proteínas::	31,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	66,8g	
	Unidades de pão (UP)::	5,6	
	Gorduras::	10g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	491 2054	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas em água e sal. Frite o bife na gordura quente e tempere. Corte os pepinos em rodela e refogue na gordura da carne. Adicione as batatas e frite rapidamente, sempre virando. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
400 g BATATAS, CRUAS			
300 g PEPINO PARA SALADA			
100 g STEAK DE CARNE BOVINA			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Costeletas de cordeiro com purê de batatas

Por porção	Proteínas::	47,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	38,6g	
	Unidades de pão (UP)::	3,2	
	Gorduras::	74,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	1017 4256	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas em água e sal. Frite as costeletas em óleo quente por 8 a 10 minutos. Tempere com sal e pimenta e tire da frigideira. Ponha uma colher (sopa) de água na frigideira para formar um molho. Neste interim, cozinhe as vagens em água e sal. Amasse as batatas na água do cozimento e tempere. Corte tomates em cubos e ponha com as cebolas na frigideira. Tempere com sal, pimenta e vinagre. Misture com cuidado as vagens. Sirva em prato.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
600 g COSTELETA DE CARNEIRO			
800 g BATATAS			
500 g VAGENS			
200 g TOMATES, CRUS			
50 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
14 ml VINAGRE BALSÂMICO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
PIMENTA			

Filé de frango com banana e arroz

Por porção	Proteínas::	28,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	83,2g	
	Unidades de pão (UP)::	6,9	
	Gorduras::	11,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	550 2303	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água e sal. Lave o peito de frango e seque. Frite em óleo quente e tempere. Descasque a banana, corte em 3 pedaços e frite rapidamente na gordura do frango. Prepare o arroz, a carne e a banana num prato e sirva. Salpique com ervas. Uma salada acompanha bem. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
80 g ARROZ			
100 g FILÉ DE PEITO DE FRANGO			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
100 g BANANAS			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Cantarilho com brócolis

Por porção	Proteínas::	31,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	76,2g	
	Unidades de pão (UP)::	6,4	
	Gorduras::	9,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	513 2145	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água e sal. Tempere o filé de peixe e frite em óleo quente. Deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo. Refogue os brócolis em pouco água por 10 minutos. Misture a massa de tomate no arroz. Sirva o peixe com os brócolis e o arroz. Salpique com ervas e sirva. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
200 g BRÓCOLIS			
100 g CANTARILHO			
90 g ARROZ			
50 g PASSATA DE TOMATE (CONCENTRADO)			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Cantarilho com espinafre e batatas

Por porção	Proteínas::	33,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	61,2g	
	Unidades de pão (UP)::	5,1	
	Gorduras::	8,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	500 2093	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas em água e sal. Cozinhe o espinafre em água fervendo e tempere com especiarias. Lave o filé de peixe, seque e salgue levemente. Frite em óleo quente. Sirva com as batatas, o espinafre e ervas. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
400 g BATATAS			
125 g CANTARILHO			
400 g ESPINAFRE, CONGELADO			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Filé de peito de frango com maçã assada

Por porção	Proteínas::	29,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	83,1g	
	Unidades de pão (UP)::	6,9	
	Gorduras::	11,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	560 2342	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água e sal. Lave e seque o filé de frango, tempere e frite em óleo. Descasque a maçã, junte ao filé e deixe fritar por 5 minutos. Sirva com o arroz. Este prato pode ser refinado com ervas e especiarias. Uma salada acompanha bem. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
90 g ARROZ			
100 g FILÉ DE PEITO DE FRANGO			
400 g MAÇÃS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Filé de carne de porco com berinjelas

Por porção	Proteínas::	29,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	75,3g	
	Unidades de pão (UP)::	6,3	
	Gorduras::	11,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	518 2169	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água e sal. Bata um pouco o filé e frite em óleo quente nos dois lados - tempere. Lave as berinjelas, corte em pedacinhos, adicione à carne e frite por cerca de 5 minutos. Sirva com o arroz. Este prato pode ser refinado com ervas e especiarias. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
90 g ARROZ			
200 g BERINJELAS, CRUAS			
100 g FILÉ DE CARNE DE PORCO			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Estrogonofe de carne bovina com batatas

Por porção	Proteínas::	39,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	51,4g	
	Unidades de pão (UP)::	4,3	
	Gorduras::	12,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	498 2085	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas em água e sal. Corte a carne em tiras, os champignons em fatias e as cebolinhas em anéis. Corte as cenouras em finas tiras. Frite as cebolas em óleo quente. Passe pimenta na carne, frite-a e reserve quente. Frite os cogumelos com as cebolinhas e ponha o caldo. Misture a carne em tiras, tempere-a com condimentos picantes e deixe cozinhar um pouco. Polvilhe com salsinha e sirva com as batatas em pratos.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
1200 g BATATAS			
600 g FILÉ DE CARNE BOVINA			
400 g CHAMPIGNONS			
100 g CEBOLINHA VERDE			
300 g CENOURAS			
100 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
25 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
125 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
SAL			
PIMENTA			
SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			

Filé de carne bovina com couve-flor e batatas

Por porção	Proteínas::	35g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	63,8g	
	Unidades de pão (UP)::	5,3	
	Gorduras::	12g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	506 2117	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas e a couve-flor em água e sal. Frite os filés em óleo quente e tempere. Passe as batatas e a couve-flor na gordura dos filés e sirva. Uma salada mista valoriza o prato. Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
400 g BATATAS			
200 g COUVE-FLOR CRUA			
100 g FILÉ DE CARNE BOVINA			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Carne a rolê de cervo

Por porção	Proteínas::	63,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	8,9g	
	Unidades de pão (UP)::	0,7	
	Gorduras::	38,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	643 2692	
País: : Alemanha			Descasque as echalotes, corte em quatro pedaços. Limpe os champignons, corte em lascas. Corte em cubos 1 cenoura e 2 aipos. Ponha pimenta e sal em 6 filés de carne de cervo, coloque por cima 1 fatia de bacon, as lascas de champignons, 1 ameixa seca e 1 damasco. Faça rolos e feche-os com fio de cozinha. Frite em manteiga clarificada, acrescente as echalotes e os legumes, ponha ¼ de litro de vinho tinto e 450 ml de extrato de caldo de cogumelos. Deixe cozinhar por 35 a 40 minutos em panela tampada. Passe o extrato de cogumelos numa peneira, ponha 100g de creme de leite e deixe cozinhar até obter um molho grosso. Tempere com sal, pimenta e algumas gotas de vinagre balsâmico. Tire os fios dos filés e sirva com o molho. Com este prato combinam pêras recheadas com compota de cranberries e pedaços de batatas. Leve em consideração sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 8	Ingredientes::		
100 g CEBOLAS, CRUAS			
125 g CHAMPIGNONS, CRUS			
75 g CENOURAS, CRUAS			
50 g AIPO, CRU			
1800 g CARNE DE CERVO			
200 g BACON TIPO PANCETTA			
80 g AMEIXAS, SECAS			
60 g APRICOTS SECOS			
250 ml VINHO TINTO			
SAL			
PIMENTA			
5 ml VINAGRE BALSÂMICO			
100 ml CREME DE LEITE DE SOJA			

Truta com molho de manjeriço

Por porção	Proteínas::	62,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	2,9g	
	Unidades de pão (UP)::	0,2	
	Gorduras::	25,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	516 2158	
País: : Europa			Lave o manjeriço, tire as folhinhas e guarde algumas para guarnecer. Misture nata com leite, sal, pimenta, mostarda e suco de limão. Junte as folhas de manjeriço e faça um purê. Se for presico, tempere mais um pouco.Tire a pele e as espinhas dos filés. Coloque os filés em cima do molho de manjeriço, guarneça com rodela de limão e folhas de manjeriço.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 2	Ingredientes::		
100 ml LEITE DE SOJA			
MANJERICÃO			
SAL			
PIMENTA			
7 g MOSTARDA			
6 ml SUCO DE LIMÃO			
600 g TRUTA (INTEIRO EM VÁCUO)			
50 g LIMÃO, FRESCO			
200 ml CREME DE LEITE DE SOJA			

Peixe cantarilho com pepino e batatas

Por porção	Proteínas::	24,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	32,3g	
	Unidades de pão (UP)::	2,7	
	Gorduras::	4,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	268 1120	
País: : Alemanha			Lave as batatas (de preferência - batatas novas) e cozinhe-as com a casca. Passe suco de limão nos filés de peixe. Corte uma pequena echalote em cubos e refogue em 1 colher (sopa) de manteiga clarificada. Descasque o pepino e corte em fatias grossas, junte e deixe suar. Tempere com especiarias. Ponha sal nos filés e coloque-os por cima do pepino. Tampe a panela e deixe refogar tudo por 10 minutos. Polvilha com ervas picadas e sirva com as batatas.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
800 g BATATAS			
400 g CANTARILHO			
SUCO DE LIMÃO			
SAL			
60 g ECHALOTES			
400 g PEPINO PARA SALADA			
14 g MANTEIGA CLARIFICADA			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Costeletas de carneiro

Por porção	Proteínas::	39,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0,3g	
	Unidades de pão (UP)::	0,0	
	Gorduras::	78,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	859 3595	
País: : Europa			Descasque o alho e amasse-o. Faça uma marinada com óleo e ervas, acrescente o alho e pimenta. Pincele as 8 costeletas com este molho e deixe descansar por uma hora. Grelha as costeletas dos dois lados.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
1000 g COSTELETA DE CARNEIRO			
ERVAS DA PROVENCE			
5 g ALHO, FRESCO			
30 ml AZEITE DE OLIVA			
PIMENTA			

Céu e terra

Por porção	Proteínas::	4,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	44,5g	
	Unidades de pão (UP)::	3,7	
	Gorduras::	0,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	202 843	
País: : Alemanha			Descasque as batatas e corte em cubos. Deixe cozinhar em água e sal por 10 minutos. Nesse interim, cortar as maçãs, descascar e tirar o miolo. Distribua as maçãs sobre as batatas ainda quentes, deixe cozinhar por mais 10 minutos até as maçãs se demancharem. Acrescente o mel e amasse tudo num processador até que fique um purê. Este purê vai bem com carnes de aves.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
750 g BATATAS, CRUAS			
500 g MAÇÃS CRUAS			
150 ml ÁGUA			
7 g MEL			
SAL MARINHO			

Filé de carne suíno com arroz e pimentão

Por porção	Proteínas::	28,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	78,7g	
	Unidades de pão (UP)::	6,6	
	Gorduras::	11,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	535 2239	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1		Ingredientes::	
200 g PIMENTÃO, CRU			
50 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
80 g ARROZ			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
100 g PASSATA DE TOMATE (CONCENTRADO)			
100 g FILÉ DE CARNE DE PORCO			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Corte o pimentão em cubos. Aqueça óleo numa panela e frite o arroz e as cebolas ligeiramente. Coloque massa de tomate e 100 ml de água, deixe levantar fervura e tempere. Junte os cubos de pimentão e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos.

Aqueça um pouco de óleo na frigideira e frite o filé dos dois lados. Diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.

Tempere o filé e sirva tudo junto.

Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.

Cozido de couve-flor com tomates e batatas

Por porção	Proteínas::	28,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	69,1g	
	Unidades de pão (UP)::	5,8	
	Gorduras::	10,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	488 2044	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas em água e sal. Pele os tomates e corte em rodelas. Aqueça-os numa panela e tempere. Limpe a couve-flor, corte em buquês e junte aos tomates. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Sirva com as batatas e presunto cozido. Uma salada valoriza o prato. Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
400 g BATATAS			
60 g PRESUNTO COZIDO			
150 g TOMATES, CRUS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
200 g COUVE-FLOR CRUA			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Steak de carne bovina com batatas sauté

Por porção	Proteínas::	30,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	59,2g	
	Unidades de pão (UP)::	4,9	
	Gorduras::	9,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	450 1883	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas em água e sal. Frite a carne em óleo quente e salpique especiarias. Corte as batatas em pedaços e frite até dourar. Sirva a carne com as batatas e uma salada. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
400 g BATATAS			
100 g STEAK DE CARNE BOVINA			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Filé suíno com pêsego e arroz

Por porção	Proteínas::	29,3g	Modo de preparação:	
	Carboidratos::	89,9g		
	Unidades de pão (UP)::	7,5		
	Gorduras::	9,6g		
	Kcal:: KJ (quilo joule)	560 2342		
País: : Alemanha				Den Reis in Salzwasser garen. Die Schweineschnitzel in heißem Öl braten und würzen. Die Pfirsiche in Spalten schneiden, im Bratfett erhitzen und mit dem Fleisch und dem Reis anrichten. Dazu passt ein frischer Salat. Nachttisch: Obst nach Verträglichkeit
Tipo de refeição:: Refeição principal				
Porções: : 1	Ingredientes::			
200 g PÊSSEGO				
100 g BIFE SUÍNO À MILANESA				
90 g ARROZ				
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR				
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR				
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR				

Panela de legumes com carne de porco

Por porção	Proteínas::	40,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	57,9g	
	Unidades de pão (UP)::	4,8	
	Gorduras::	7,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	454 1901	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz em água e sal por 15 minutos. Junte as vagens nos últimos 10 minutos. Escorre a água restante. Corte o filé e o pimentão em finas tiras. Corte o tomate em pequenos cubos. Aqueça o óleo num frigideira e frite o filé por 2 minutos. Adicione o pimentão e frite junto por mais 2 minutos, junte o tomate, tempere com sal e pimenta. Despeje um pouco de água (2 colheres de sopa). Coloque o arroz e as vagens na frigideira e aqueça, mexa. Polvilhe com salsinha.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
150 g BIFE SUÍNO À MILANESA			
100 g VAGENS			
100 g PIMENTÃO AMARELO			
60 g ARROZ			
50 g TOMATES, CRUS			
3 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			
PIMENTA			

Guisado de carne bovina e legumes

Por porção	Proteínas::	31,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	60,9g	
	Unidades de pão (UP)::	5,1	
	Gorduras::	18,4g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	563 2356	
País: : Alemanha			Corte a carne em pequenos cubos e frite levemente em óleo quente. Lave os legumes e pique, junte à carne, deixe cozinhar um pouco e ponha caldo de legumes. Deixe cozinhar tudo por mais 20 minutos. Tempere e sirva salpicado com salsinha.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
100 g CARNE BOVINA			
10 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
100 g ALHO-PORÓ			
150 g CENOURAS			
100 g BRÓCOLIS			
300 g BATATAS			
125 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
SAL			
SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			

Estrogonofe com batatas

Por porção	Proteínas::	31,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	34,7g	
	Unidades de pão (UP)::	2,9	
	Gorduras::	9,4g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	361 1510	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas em água e sal. Corte a carne e os champignons em fatias, as cebolinhas verdes em anéis e as cenouras em finas tiras. Refogue cebolas em óleo quente. Frite bem a carne, tempere com pimenta e reserve quente. Frite bem os champignons e as cebolinhas verdes, adicione caldo. Adicione a carne, tempere e deixe cozinhar alguns minutos. Tempere mais, salpique com salsinha e sirva com as batatas em pratos.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
800 g BATATAS			
500 g FILÉ DE CARNE DE PORCO			
250 g CHAMPIGNONS			
50 g CEBOLINHA VERDE			
200 g CENOURAS			
100 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
125 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
SAL			
PIMENTA			
SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			

Espetos de carne bovina com abobrinhas

Por porção	Proteínas::	28,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	61,3g	
	Unidades de pão (UP)::	5,1	
	Gorduras::	14,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	494 2066	
País: : Alemanha			Corte a carne em cubos e fixe alternadamente com as abobrinhas em espetos. Tempere. Frite em óleo quente. Cozinhe o arroz em água e sal. Tire os espetos da frigideira e reserve quente. Coloque um pouco de água na frigideira e engrosse com fécula de batatas. Tempere com ervas. Uma salada acompanha bem.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 2	Ingredientes::		
200 g FILE DE CARNE BOVINA			
300 g ABOBRINHAS, CRUAS E EM RODELAS			
20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
150 g ARROZ			
FÉCULA DE BATATA			

Salmão com arroz

Por porção	Proteínas::	29,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	80,5g	
	Unidades de pão (UP)::	6,7	
	Gorduras::	19,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	613 2564	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal. Ponha um pouco de suco de limão sobre o peixe, tempere e frite em óleo quente. Corte os tomates em pedacinhos e junte ao peixe, tempere. Sirva com o arroz e polvilhe com ervas. Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
90 g ARROZ			
100 g FILÉ DE SALMÃO			
5 ml SUCO DE LIMÃO			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
300 g TOMATES, CRUS			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salmão com legumes

Por porção	Proteínas::	30,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	65,6g	
	Unidades de pão (UP)::	5,5	
	Gorduras::	19,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	558 2335	
País: : Alemanha			Deixe cozinhar as batatas em água e sal por 15 minutos. Corte o pimentão em finas tiras e o pepino em pequenos cubos. Aqueça óleo na frigideira e frite o salmão durante 2 minutos. Junte o pimentão e frite por mais 2 minutos. Junte o pepino e tempere tudo. Despeje um pouco de água, duas colheres (sopa), e frite por mais 10 minutos. Polvilhe ervas e sirva com as batatas. Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
400 g BATATAS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
100 g PIMENTÃO AMARELO			
100 g PEPINO PARA SALADA			
100 g FILÉ DE SALMÃO			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Abobrinhas com salmão

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Lave as abobrinhas e os champignons e corte em finas fatias. Aqueça óleo na frigideira e frite as abobrinhas por 1 minuto. Adicione os champignons. Tempere tudo e retire da frigideira. Frite o salmão em óleo quente e tempere. Corte as batatas em quatro e cozinhe em água e sal. Escorre as batatas e passe na frigideira do peixe. Polvilhe com alecrim. Sirva tudo junto.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
200 g FILÉ DE SALMÃO			
100 g ABOBRINHAS, CRUAS			
200 g CHAMPIGNONS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
PIMENTA			
200 g BATATAS, CRUAS			
ALECRIM			

Cozido de lentilhas

Por porção	Proteínas::	41,3g	Modo de preparação: Deixe as lentilhas de molho durante a noite. Deixe cozinhar o peito de carne bovina por 1 hora em água e especiarias. Cozinhe as lentilhas na água em que ficaram de molho por cerca de 45 minutos. Corte as batatas em cubos e adicione às lentilhas 10 minutos antes do fim da cozedura. Corte a carne em pedaços e junte com o molho às lentilhas, tempere tudo com especiarias e ervas. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
	Carboidratos::	73g	
	Unidades de pão (UP)::	6,1	
	Gorduras::	21,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	678 2837	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
80 g LENTILHAS			
250 g BATATAS			
100 g PEITO DE CARNE BOVINA			
250 ml ÁGUA			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Carne acebolada com arroz

Por porção	Proteínas::	40,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	69,3g	
	Unidades de pão (UP)::	5,8	
	Gorduras::	15,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	613 2564	
País: : Alemanha			Corte a carne bovina em cubos e as cebolas descascadas em finas rodela. Salteia os cubos de carne em óleo, junte as cebolas e deixe fritar por 5 minutos. Adicione a massa de tomate misturada com o caldo e deixe cozinhar por mais 20 minutos em fogo baixo. Cozinhe o arroz em água e sal e sirva com a carne acebolada. Uma salada acompanha bem.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
160 g CARNE BOVINA			
100 g CEBOLAS			
3 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
10 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE			
SAL			
PIMENTA			
5 g ALHO, FRESCO			
80 g ARROZ			
CALDO DE LEGUMES SEM FERMENTO			

Sobrecoxas com legumes

Por porção	Proteínas::	39,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	69,3g	
	Unidades de pão (UP)::	5,8	
	Gorduras::	33,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	578 2420	
País: : Alemanha			Lave duas sobrecoxas e seque com papel absorvente. Passe sal. Coloque as sobrecoxas numa panela para grelhar e asse por 1 hora no forno a 175º C (gás na escala 2, convecção a 160º C). Vire as sobrecoxas de vez em quando para que fiquem douradas e crocantes. Após 30 minutos esquente 300 ml de caldo de legumes numa panela pequena. Cozinhe o arroz. Deixe cozinhar por 25 minutos em fogo baixo. Enquanto isso, coloque os tomates em água fervendo, tire a pela e passe numa peneira. Numa panela à parte, misture o restante do caldo com massa de tomate. Lave e limpe a cenoura, os pimentões e os brócolis. Corte tudo em pedaços, prontos para serem comidos. Descasque a cebola e pique. Refogue os legumes em óleo, numa frigideira tampada, em temperatura média por 15 a 20 minutos. Aqueça o molho de tomate. Tempere os legumes com sal e pimenta Retire as sobrecoxas do forno e coloque nos pratos. Adicione o arroz e os legumes, despeje o molho de tomate.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 2	Ingredientes::		
400 g SOBRECOXA DE FRANGO			
SAL			
125 g ARROZ INTEGRAL			
425 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
PIMENTA MOÍDA NA HORA			
20 ml ÓLEO DE GIRASSOL			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
125 g BRÓCOLIS			
300 g PIMENTÃO, CRU			
100 g CENOURAS, CRUAS			
250 g TOMATES, CRUS			

Gulasch com batatas

Por porção	Proteínas::	33,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	72,2g	
	Unidades de pão (UP)::	6,0	
	Gorduras::	12,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	535 2237	
País: : Alemanha			Corte a carne bovina e a cebola em cubos, as batatas em quatro e os pimentões em tiras. Aqueça óleo e frite bem a carne e as cebolas. Junte as batatas e os pimentões, tempere e frite por mais 5 minutos. Ponha água, passata de tomate e cozinha por 40 minutos em fogo médio. Tempere mais uma vez o gulasch com as especiarias e sirva salpicado com ervas. Acompanha bem uma salada de folhas. Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
100 g FILÉ DE CARNE BOVINA			
100 g CEBOLAS			
20 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
100 g PIMENTÃO, VERMELHO			
400 g BATATAS			
200 ml ÁGUA			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Filé de peito de frango com maçã refogada

Por porção	Proteínas::	23,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	91,2g	
	Unidades de pão (UP)::	7,6	
	Gorduras::	11,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	495 2071	
País: : Alemanha			Cozinhe o macarrão em água e sal. Lave o peito de frango, seque, tempere e frite em óleo. Descasque as maçãs, corte em fatias e refogue junto por 5 minutos. Sirva com o macarrão. Pode-se refinar o prato com ervas e especiarias. Uma salada acompanha bem. Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
400 g MAÇÃS			
100 g MACARRÃO DE ARROZ			
100 g FILÉ DE PEITO DE FRANGO			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Carne de cervo assado

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:	
	Carboidratos::	0g		
	Unidades de pão (UP)::	0		
	Gorduras::	0g		
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0		
País: : Alemanha				Préaqueça o forno a 160º C. Frite a carne de cervo na frigideira, reserve o molho. Passe mostarda na carne e vire no sal, junto com outras especiarias. Asse no forno préaquecido. Se for filé, asse por 9 minutos, se for um pedaço de lombo, por 12 minutos e se for paleta por 30 minutos. Ponha vinho tinto no molho onde fritou a carne e deixe levantar fervura, engrosse um pouco com amido e tempere. Sirva com batatas e legumes, de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Refeição principal				
Porções: : 4	Ingredientes::			
800 g CARNE DE CERVO				
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR				
MOSTARDA				
SAL MARINHO				
100 ml VINHO TINTO				
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR				
1000 g BATATAS, CRUAS				
BATATAS				

Vegetariano

Pimentão com arroz e tofu

Por porção	Proteínas::	22,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	96,8g	
	Unidades de pão (UP)::	8,1	
	Gorduras::	16,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	628 2625	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1		Ingredientes::	
100 g ARROZ			
300 g PIMENTÃO, CRU			
100 g TOMATES, CRUS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
150 g TOFU			

Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal.
Corte pimentões, verdes e vermelhos, em cubos e frite em óleo.
Acrescente os tomates cortados em pedacinhos, tempere.
Corte o tofu em pequenos cubos e acrescente. Sirva com o arroz.
Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.

Cozido de lentilhas com tofu

Por porção	Proteínas::	32,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	57,1g	
	Unidades de pão (UP)::	4,8	
	Gorduras::	13,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	527 2203	
País: : Alemanha			Deixe as lentilhas de molho durante a noite. Cozinhe com a mesma água e especiarias. Corte as cenouras em finas rodela e acrescente 10 minutos antes do término de cozimento das lentilhas. Corte o tofu em cubinhos e frite rapidamente. Acrescente ao cozido. Tempere com massa de tomate, especiarias e ervas. Se necessário,coloque mais um pouco de água. Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1	Ingredientes::		
100 g LENTILHAS			
200 g CENOURAS			
20 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
100 g TOFU			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Lentilhas refogadas

Por porção	Proteínas::	28,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	86,0g	
	Unidades de pão (UP)::	7,2	
	Gorduras::	9,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	580 2425	
País: : Alemanha			Deixe as lentilhas de molho durante a noite. Cozinhe com a mesma água. Corte as batatas e as cenouras em cubos, pique a cebola e o alho e acrescente 10 minutos antes do término de cozimento das lentilhas. Tempere tudo e polvilhe com ervas. Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1	Ingredientes::		
100 g LENTILHAS			
150 g BATATAS			
200 g CENOURAS			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
5 g ALHO, FRESCO			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salada de legumes com manjeriço e tofu

Por porção	Proteínas::	25,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	72,4g	
	Unidades de pão (UP)::	6,0	
	Gorduras::	17,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	558 2335	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal. Misture para o molho da salada suco de limão, óleo e especiarias. Pique a cebola e junte. Cozinhe o brócolis e a couve-flor por 10 minutos em água e sal. Rale as cenouras finamente. Ponha tudo por cima da salada mêche junto com o tofu em cubos e as sementes de girassol. Polvilhe manjeriço. Sirva com o arroz. Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1	Ingredientes::		
60 g ARROZ			
200 g BRÓCOLIS			
200 g COUVE-FLOR CRUA			
200 g CENOURAS			
100 g SALADA MÂCHE			
60 g TOFU			
10 g SEMENTES DE GIRASSOL			
14 ml SUCO DE LIMÃO			
50 g CEBOLAS, CRUAS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
MANJERICÃO			

Ratatouille com arroz e tofu

Por porção	Proteínas::	24,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	83,0g	
	Unidades de pão (UP)::	6,9	
	Gorduras::	16,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	584 2442	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1		Ingredientes::	
80 g ARROZ			
150 g ABOBRINHAS, CRUAS			
200 g BERINJELAS, CRUAS			
150 g PIMENTÃO AMARELO			
150 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
5 g DENTE DE ALHO, PICADO			
150 g TOFU			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal.

Lave os legumes e corte em cubos. Aqueça óleo e refogue-os por 10 minutos. Se necessário, ponha um pouco de água. Pique o alho e misture com os tomates e suco de tomates aos legumes, deixe levantar fervura - tempere.

Corte o tofu em cubos e misture com os legumes. Sirva com o arroz.

Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar.

Pequenas panquecas de espelta

Por porção	Proteínas::	6,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	39g	
	Unidades de pão (UP)::	3,2	
	Gorduras::	4,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	231 968	
País: : Alemanha			Numa frigideira anti-aderente frite pequenas panquecas em um pouco de óleo. Deixe escorrer em papel absorvente. Acompanha bem uma salada ou legumes refogados.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 4	Ingredientes::		
400 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS			
200 g FARINHA DE TRIGO SARRACENO			
150 g BATATAS, COZIDAS			
14 ml AZEITE DE OLIVA			
SAL			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Batatas assadas com alecrim

Por porção	Proteínas::	6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	42,4g	
	Unidades de pão (UP)::	3,5	
	Gorduras::	10,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	291 1217	
País: : Europa			Misture azeite de oliva, alecrim e sal de ervas. Coloque numa frigideira. Lave, escova e seque batatas pequenas e ponha junto com o alho (com casca) na frigideira. Por fim, coloque raminhos de alecrim. Asse em forno a 200º C por cerca de 20 minutos. Vire de vez em quando. Retire os raminhos de alecrim e sirva as batatas com o alho. Uma salada ou um pedaço de carne combinam bem - leve em considerção sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 3	Ingredientes::		
800 g BATATAS, CRUAS			
30 ml AZEITE DE OLIVA			
20 g ALHO, FRESCO			
7 g ALECRIM			
4 RAMINHOS DE ALECRIM			
SAL DE ERVAS			

Batatas assadas com Tzatziki

Por porção	Proteínas::	18,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	59,5g	
	Unidades de pão (UP)::	5,0	
	Gorduras::	12,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	432 1808	
País: : Europa			
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 2		Ingredientes::	
700 g BATATAS			
250 g PEPINO PARA SALADA			
200 g TOFU			
100 g ECHALOTES			
20 g DENTE DE ALHO, PICADO			
14 ml AZEITE DE OLIVA			

Embrulhe 4 batatas grandes em papel alumínio e asse-as em forno préaquecido a 200º por 50 a 60 minutos.

Enquanto isso, coloque tofu numa vasilha e alise-o com um fouet. Misture óleo, alho, eschalotes e ervas. Rale o pepino finamente e coloque no tofu, misture mais um pouco e tempere.

Abre as batatas assadas e coloque o tzatziki por cima.

Ratatouille

Por porção	Proteínas::	7,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	24,1g	
	Unidades de pão (UP)::	2,0	
	Gorduras::	10,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	213 892	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 4		Ingredientes::	
360 g CEBOLAS, CRUAS			
35 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
15 g ALHO, FRESCO			
500 g TOMATES, CRUS			
500 g BERINJELAS, CRUAS			
500 g PIMENTÃO, CRU			
500 g ABOBRINHAS, CRUAS			
PÁPRICA EM PÓ, SUAVE			
PIMENTA			
SAL			
EXTRATO (POLPA) DE TOMATE			
ERVAS DA PROVENCE			

Pique as cebolas e salteie em óleo, acrescente alho e os legumes cortados em cubos. Cozinhe tudo - al dente - misture com polpa de tomate e tempere. Por último, misture ervas frescas.

Caçarola de batatas e legumes para dias frios

Por porção	Proteínas::	8,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	47,2g	
	Unidades de pão (UP)::	3,9	
	Gorduras::	0,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	229 957	
País: : Alemanha			Descasque as batatas e corte em finas fatias. Pingue suco de limão. Corte o alho poró ao meio no sentido do comprimento e em grossas fatias. Descasque as beterrabas, corte em quatro e em finas tiras. Frite primeiro as batatas em óleo. Junte os legumes e deixe fritar por cerca de 15 minutos. Salpique nozes moídas ou sementes sobre os legumes.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 2	Ingredientes::		
500 g BATATAS			
200 g ALHO-PORÓ, CRU			
150 g BETERRABA			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SUCO DE LIMÃO			

Sobremesas

Creme de tofu com frutas

Por porção	Proteínas::	3,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	24,8g	
	Unidades de pão (UP)::	2,1	
	Gorduras::	2,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	134 559	
País: : Alemanha			Escalde os apricot em água fervendo, passe-os em água fria, tire as peles, corte-os em quatro. Lave , limpe e corte os morangos em dois. Misture as frutas. Misture o tofu com o suco de limão e maçã até ficar cremoso. Ponha a casca de limão ralada e o mel. Distribua o creme de tofu frio em quatro pratos e coloque as frutas por cima.
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
150 g APRICOTS, FRESCOS			
500 g MORANGOS			
125 g TOFU			
6 ml SUCO DE LIMÃO			
100 ml SUCO DE MAÇÃ			
50 g MEL			
CASCA DE LIMÃO			

Mingau de milho com frutas e uvas passas

Por porção	Proteínas::	5,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	44,0g	
	Unidades de pão (UP)::	3,7	
	Gorduras::	2,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	310 1297	
País: : Alemanha			Deixe as uvas passas de molho por várias horas. Lave o milho com água quente. Ferve leite. Misture o milho com o leite quente, deixe levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos com a panela tampada. Deixe descansar por 20 minutos. Misture mel e canela com a uvas passas em sua água. Ponha o mingau em potezinhos e deixe esfriar. Limpe as frutas e corte em pedacinhos. Guarneça os potes com rodela de frutas e sirva.
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
25 g UVAS-PASSA S			
100 g MILHETO, PAINÇO			
250 ml LEITE DE SOJA			
20 ml ÁGUA			
5 g MEL			
CANELA			
50 g MORANGOS			
50 g LARANJA			

Banana grelhada

Por porção	Proteínas::	1,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	31,5g	
	Unidades de pão (UP)::	2,6	
	Gorduras::	0,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	134 559	
País: : Alemanha			Coloque a banana inteira, com a casca, ou corte-a no sentido longitudinal, na grelha. Quando a casca ficar marrom, a banana está pronta e a casca pode ser retirada. De acordo com sua tolerância alimentar, pode polvilhar com um pouco de canela, curry ou baunilha. Esta guloseima pode ser feito diretamente na grelha ou no forno.
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
150 g BANANAS			

Sorvete caseiro de frutas

Por porção	Proteínas::	2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	20,9g	
	Unidades de pão (UP)::	1,7	
	Gorduras::	8,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	167 701	
País: : Alemanha			Lave e tire a pele de 4 pêssegos (ou outras frutas), corte em pedacinhos. Ponha na batedeira e misture creme de leite. Adicione ½ colher de chá de fermento biológico e adoçante a gosto. Ponha num vasilhame apropriado e congele.
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
400 g PÊSSEGO			
100 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
3 g FERMENTO BIOBIN (DE ALFARROBA)			

Sorvete no palito

Por porção	Proteínas::	0,1g	Modo de preparação: Misture o suco e a marmelada (de acordo com sua intolerância alimentar) e ponha em forminhas. Deixe o espaço de um dedo nos lados. Conforme tamanho das formas, coloque um pouco mais ou menos de suco - experimente. Coloque as forminhas no freezer até o suco congelar.
	Carboidratos::	5,1g	
	Unidades de pão (UP)::	0,4	
	Gorduras::	0,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	21 86	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 8			
Ingredientes::			
250 ml SUCO DE FRUTAS 100%			
20 g CONFITURE - GELEIAS			

Bolos e doces

Praliné de apricot

Por porção	Proteínas::	5,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	28,4g	
	Unidades de pão (UP)::	2,4	
	Gorduras::	6,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	217 908	
País: : Alemanha			Moar finamente as sementes de abóbora. Triture os apricot na máquina para moer carne. Misture amêndoas em pó, mel, apricot e suco de laranja. Amasse tudo com as mãos. Faça pequenos bolinhos e passe-os nas sementes de abóbora.
Tipo de refeição:: Bolos e doces			
Porções: : 8	Ingredientes::		
500 g APRICOTS SECOS			
200 g FARINHA DE AMENDOIM			
28 g MEL			
42 ml SUCO DE LARANJA			
100 g SEMENTES DE ABÓBORA			

Muffins de chocolate e arroz

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:	
	Carboidratos::	0g		
	Unidades de pão (UP)::	0		
	Gorduras::	0g		
	Kcal::	0		
KJ (quilo joule)	0			
País: : Alemanha				Préaqueça o forno a 200º C. Unte as forminhas com manteiga. Numa tigela, misture com o fouet a farinha de arroz, açúcar, farinha de guar, fermento cremor de tártaro, sal marinho e o cacau. Adicione manteiga e água, faça uma massa homogênia. Preenche as forminhas com 2/3 da massa. Asse imediatamente no forno por 25 minutos.
Tipo de refeição:: Bolos e doces				
Porções: : 12	Ingredientes::			
400 g FARINHA DE ARROZ				
100 g AÇÚCAR DE CANA DE AÇÚCAR				
5 g FARINHA DE GUAR				
20 g CACAU				
20 g CREMOR DE TÁRTARO				
SAL				
50 g MANTEIGA CLARIFICADA				
320 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS				
MANTEIGA CLARIFICADA PARA PASSAR NOS ALIMENTOS				

Muffin de arroz

Por porção	Proteínas::	1,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	16,3g	
	Unidades de pão (UP)::	1,4	
	Gorduras::	3,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	102 427	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Bolos e doces			
Porções: : 12		Ingredientes::	
250 g FARINHA DE ARROZ			
21 g CREMOR DE TÁRTARO			
7 g FARINHA DE ALFARROBA			
SAL MARINHO			
40 g MANTEIGA CLARIFICADA			
310 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS			

Modo de preparo: Misture bem farinha de arroz, fermento em pó, farinha de alfarroba e sal marinho. Adicione manteiga e água, amasse até obter uma massa homogênea. Unte com manteiga uma forma para muffins, e preenche com 2/3 da massa. Pressione a massa com uma colher molhada para fica lisa e asse no forno préaquecido a 200° C por 25 minutos. Deixe esfriar nas forminhas. Dica: dependendo de sua tolerância alimentar e gosto, pode também adicionar chocolate em pó ou nozes de diversos tipos.

Biscoitos de Damasco

Por porção	Proteínas::	4,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	49,5g	
	Unidades de pão (UP)::	4,1	
	Gorduras::	18,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	383 1603	
País: : Alemanha			Corte os damascos em pequenos cubos e moe nozes de cajú. Misture numa tigela um pouco de canela, farinha de grão de bico, farinha de arroz e açúcar. Ponha a manteiga em pedacinhos. Adicione água e sova até obter uma massa homogênea. Coloque papel manteiga numa assadeira. Faça biscoitinhos com uma colher de chá e ponha na assadeira. Asse em forno préaquecido a 180º C por 13 a 14 minutos.
Tipo de refeição:: Bolos e doces			
Porções: : 4	Ingredientes::		
100 g TÂMARAS, SECAS			
50 g NOZES DE CAJÚ			
CANELA			
120 ml ÁGUA			
100 g FARINHA DE ARROZ			
50 g MANTEIGA CLARIFICADA			
50 g FARINHA DE GRÃO DE BICO			
40 g AÇÚCAR DE CANA DE AÇÚCAR			

Receitas básicas

Milheto com legumes

Por porção	Proteínas::	6,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	38,5g	
	Unidades de pão (UP)::	3,2	
	Gorduras::	9,4g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	280 1174	
País: : Alemanha			Lave e limpe o alho poró. Lave as cenouras e raspe a casca com uma faca afiada. Corte os legumes em pequenas tiras e cubos. Aqueça óleo e refogue-os em fogo médio. Adicione o milho e caldo de legumes e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio. Deixe descansar por mais 15 minutos com o fogo apagado. Tempere.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
100 g MILHETO, PAINÇO			
200 g CENOURAS, CRUAS			
100 g ALHO-PORÓ, CRU			
500 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Pão chapatis de amaranto

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Moe o amaranto até obter uma farinha fina. Misture meia colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de óleo e coloque devagar água quente até conseguir uma massa homogênea. Faça um rolo, deixe esfriar e corte em panquecas da grossura de um dedo. Desenrole as panquecas na área de trabalho polvilhada com farinha. Doure as panquecas dos dois lados numa frigideira de ferro não untada. Em muitos lugares estas panquecas quentes são consumidas com legumes ou saladas mistas. Pode guarda-las e cobrir com uma toalha até servir. São ótimas como snack ou acompanhamento de saladas, queijo quark ou, como tradicionalmente na Índia, com feijões vermelhos. Os chapatis podem ser reaquecidos, pingando água por cima. Aqueça rapidamente no forno.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
150 g AMARANTO			
150 ÁGUA QUENTE			
100 g AMIDO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			

Batatas assadas - Rösti

Por porção	Proteínas::	3,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	45g	
	Unidades de pão (UP)::	3,8	
	Gorduras::	5,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	248 1036	
País: : Alemanha			Cozinhe as batatas e deixe esfriar. Rale as batatas descascadas, não muito finas. Tempere com sal e pimenta. Aqueça o óleo e frite no fogo baixo por 15 minutos, amasse levemente com uma espátula. Pode incrementar o prato colocando pedacinhos de bacon e cebolas. Tampe a frigideira e deixe o queijo derreter. Vai muito bem com salada de folhas mistas.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
1000 g BATATAS, COZIDAS			
PIMENTA			
SAL			
20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Panquecas de quinoa

Por porção	Proteínas::	7,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	37,9g	
	Unidades de pão (UP)::	3,2	
	Gorduras::	18,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	341 1425	
País: : Alemanha			Moa finamente a quinoa. Misture todos os ingredientes com o fouet. Aqueça óleo numa frigideira. Com uma colher de sopa faça pequenas panquecas, frite completamente de um lado e depois o outro lado. Para escorrer usar papel absorvente. Acompanha bem uma salada, frutas ou legumes refogados. Favor, levar em consideração suas intolerâncias alimentares.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
300 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS			
220 g QUINOA			
60 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ORÉGANO			
SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			
SAL			