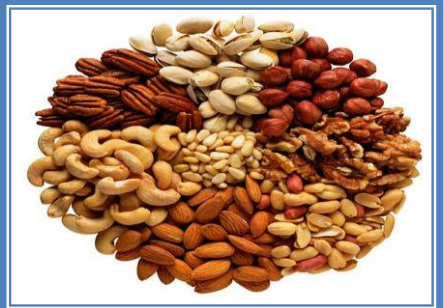




INTOLERÂNCIA ALIMENTAR





Joao Pedro Moraes Bortolotti

Seu pessoal Teste de Intolerância Alimentar Basic+ documentos

Amostra de ID: 106623

Prezado Joao Pedro Moraes Bortolotti,

Com esta carta, você receberá seu resultado Teste de Intolerância Alimentar pessoal, bem como informações gerais sobre alergias alimentares tipo III e suas ligações com inflamação crônica. Esse relatório laboratorial contém seus resultados para todos os alimentos testados de uma vez.

O Teste de Intolerância Alimentar é um teste laboratorial de alergias alimentares IgG extensivo. Seu sangue foi analisado para a presença de anticorpos IgG específicos para gêneros alimentares em particular. Se altos níveis destes

anticorpos estiverem presentes, isso pode indicar que você tem uma inflamação crônica causada por uma alergia alimentar do tipo III tardia. Seus documentos Teste de Intolerância Alimentar individuais irão lhe ajudar a descobrir quais tipos de alimentos são bons pra você e a determinar seus "alimentos-gatilho" pessoais. Ao evitar os alimentos que podem lhe causar problemas, processos inflamatórios podem ser reduzidos ou mesmo parados e seu corpo poderá se recuperar.

O conceito do Teste de Intolerância Alimentar é composto por três fases:

1. Fase de eliminação
2. Fase de provocação
3. Fase de estabilização

Seu relatório lhe orientará durante essas três fases; ele lhe explicará como proceder com seus resultados de teste. **O Teste de Intolerância Alimentar lhe aponta o caminho até a comida certa para você. E seu caminho até uma saúde melhor.**

Importante: Se você tem uma alergia alimentar pré-existente tipo I (mediada por IgE) previamente diagnosticada, seja por um teste positivo de IgE ou teste cutâneo, ou se você tem qualquer problemas alimentares conhecidos, não passe a comer este alimento determinado, mesmo se o teste Teste de Intolerância Alimentar não der nenhuma reação. Alergias alimentares mediadas por IgE podem causar reações como choque anafilático, erupções cutâneas, vômito, coceira, etc. **O Teste de Intolerância Alimentar identifica níveis elevados de anticorpos IgG para alimentos e lhe aconselha com base nestas descobertas. Com base nos resultados do Teste de Intolerância Alimentar, nós não daremos quaisquer declarações acerca de alergias relacionadas a IgE.**

Se você tem qualquer dúvida sobre seu resultado Teste de Intolerância Alimentar ou sobre alergias alimentares tipo III, favor entrar em contato conosco.

Atenciosamente,

Sua Equipe Teste

de Intolerância

Alimentar

A informação em seus documentos não substitui as instruções médicas de um profissional de saúde qualificado. Os resultados obtidos devem sempre ser interpretados juntamente com o quadro clínico completo. **Mudanças na dieta devem ser feitas em consulta com um profissional da saúde, um dietista pertinente ou perito em nutrição.** Favor consultar imediatamente seu médico em caso de quaisquer preocupações sobre saúde.

As concentrações de IgG específicas determinadas por este teste oferecem a base para a dieta de eliminação e provocação. Nós não afirmamos que as concentrações determinadas de IgG refletem a ocorrência ou gravidade de sintomas médicos sérios.

Relatório do paciente:
JOAO PEDRO MORAES BORTOLOTTI

data de nascimento: 30-10-2013 ■ idade: 3 ■ sexo: m ■ amostra de id: 106623

TESTE DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR BASIC⁺ RESULTADOS

	Classificação	Quantidade de produtos alimentícios	Intervalo de referência
Anticorpos IgG específicos	■ Não elevados	161	< 7.5 µg/ml IgG
	■ Elevados	13	≥ 7.5 µg/ml IgG
	■ Altamente elevado	6	≥ 20.0 µg/ml IgG
Total	19 Alérgenos 180 testados		

Importante:

Se você tem uma alergia alimentar pré-existente tipo I (mediada por IgE) previamente diagnosticada, seja por um teste positivo de IgE ou teste cutâneo, ou se você tem qualquer problemas alimentares conhecidos, não passe a comer este alimento determinado, mesmo se o teste Teste de Intolerância Alimentar não der nenhuma reação. Alergias alimentares mediadas por IgE podem causar reações como choque anafilático, erupções cutâneas, vômito, coceira, etc. **O Teste de Intolerância Alimentar identifica níveis elevados de anticorpos IgG para alimentos e lhe aconselha com base nestas descobertas. Com base nos resultados do Teste de Intolerância Alimentar, nós não daremos quaisquer declarações acerca de alergias relacionadas a IgE.**

Laboratório:

DNACLINIC
Rua Manoel Coelho, 845
São Caetano do Sul, SP
09510-112

Emissor:

HAOMA

tipo de amostra	soro humano
amostra de id	106623
método de examinação	ensaio de imunoabsorção enzimática para a detecção de IgG específico de gêneros alimentícios
data do relatório	16-08-2017
relatório autorizado por	Siegfried Scholz

A informação em seus documentos não substitui as instruções médicas de um profissional de saúde qualificado. Os resultados obtidos devem sempre ser interpretados juntamente com o quadro clínico completo. **Mudanças na dieta devem ser feitas em consulta com um profissional da saúde, um dietista pertinente ou perito em nutrição.** Favor consultar imediatamente seu médico em caso de quaisquer preocupações sobre saúde.

As concentrações de IgG específicas determinadas por este teste oferecem a base para a dieta de eliminação e provocação. Nós não afirmamos que as concentrações determinadas de IgG refletem a ocorrência ou gravidade de sintomas médicos sérios.

Relatório do paciente:

JOAO PEDRO MORAES BORTOLOTTI

data de nascimento: 30-10-2013 ■ idade: 3 ■ sexo: m ■ amostra de id: 106623

■ Não elevados ■ Elevados ■ Altamente elevado

	µg/ml IgG	Classificação		µg/ml IgG	Classificação
Vegetais			Peixes e frutos do mar		
Abóbora	1,4		Alabote	2,4	
Abobrinhas	2,4	■	Anchova	2,7	■
Acelga	3,7	■	Arenque	2,5	■
Aipo	3,7	■	Arinca (hadoque)	1,7	■
Aipo-rábano	3,3	■	Atum	1,2	■
Alcachofra	2,2	■	Bacalhau	1,3	■
Alho-poró	2,8	■	Caranguejo de água doce	4,0	■
Aspargos	1,6	■	Carpa	2,9	■
Azeitona	3,7	■	Cavala	1,9	■
Batata	1,7	■	Dourada	1,9	■
Berinjelas	3,6	■	Escamudo (ou Paloco)	1,1	■
Beterraba	1,5	■	Garoupa	1,8	■
Brócolis	2,5	■	Linguado	5,7	■
Cebola	1,5	■	Lucioperca	1,1	■
Cenouras	3,9	■	Lula	2,2	■
Cherovia	1,9	■	Merluza negra	1,7	■
Couve- de- Bruxelas	2,1	■	Peixe espada	3,2	■
Couve de Sabóia	3,3	■	Salmão	4,3	■
Couve verde	2,4	■	Sardinha	2,9	■
Couve-flor	4,3	■	Solha	1,7	■
Couve-rábano	2,4	■	Truta	2,2	■
Ervilha verde	3,0	■	Tubarão	3,8	■
Espinafre	1,9	■	Carne		
Fava (feijão gordo)	3,2	■	Carne bovina	4,2	
Feijão verde	1,2	■	Carne de avestruz	1,3	■
Feijão-da-china (Mungo beans)	2,8	■	Carne de cabra	2,9	■
Grão de bico	3,9	■	Carne de porco	1,3	■
Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti	3,9	■	Codorna	3,9	■
Nabo sueco (couve rábano)	1,8	■	Coelho	2,4	■
Pepino	3,2	■	Corço (cervo)	3,6	■
Pimenta Caiena	5,3	■	Cordeiro	2,2	■
Pimentão	1,8	■	Frango	1,2	■
Rabanete	2,4	■	Ganso	1,9	■
Repolho branco	2,7	■	Javali	1,5	■
Repolho chinês	2,0	■	Lebre	2,2	■
Repolho roxo	3,3	■	Pato-Real	3,3	■
Soja	3,7	■	Peru	1,1	■
Tomate	1,4	■	Veado	1,7	■
Edulcorantes			Vitela	3,3	■
Cana de açúcar	4,0		Cogumelos		
Mel (mistura)	2,2	■	Champignon	1,3	

Relatório do paciente:

JOAO PEDRO MORAES BORTOLOTTI

data de nascimento: 30-10-2013 ■ idade: 3 ■ sexo: m ■ amostra de id: 106623

■ Não elevados ■ Elevados ■ Altamente elevado

	µg/ml IgG	Classificação		µg/ml IgG	Classificação
Frutas			Especiarias e ervas		
Abacate	2,1		Alecrim	4,9	
Abacaxi	2,0	■	Alho	1,5	■
Ameixa	1,9	■	Baunilha	0,5	■
Ameixa amarela	1,9	■	Canela	2,4	■
Banana	4,6	■	Cebolinha francês	3,8	■
Cerejas	2,3	■	Grãos de mostarda	2,4	■
Damasco	2,4	■	Manjerição	2,0	■
Figo	2,7	■	Noz moscada	2,4	■
Kiwi	4,3	■	Orégano	2,3	■
Laranja	41,3	■	Páprica em pó	2,4	■
Lichia	2,2	■	Pimenta do reino	1,6	■
Limão	15,4	■	Raiz-forte	2,2	■
Maçã	4,6	■	Salsa	2,3	■
Manga	2,8	■	Tomilho	4,6	■
Melancia	1,7	■	Produtos lácteos		
Morango	2,4	■	Hellim (queijo feta)	14,4	
Nectarina	2,4	■	Kefir	42,9	■
Papaya	5,6	■	Leite de camela	2,7	■
Pera	3,0	■	Leite de égua	5,1	■
Pêssego	1,8	■	Leite de vaca	66,3	■
Tâmara	2,3	■	Leite e queijo de cabra	19,6	■
Uva/uva passa	2,7	■	Leite e queijo de ovelha	18,5	■
Nozes e sementes			Leite fervido	33,0	■
Amêndoa	1,2		Produtos de leite coalhado	51,1	■
Amendoim	1,8	■	Queijo de coalho (leite de vaca)	14,0	■
Avelã	8,5	■	Queijo Ricota	45,1	■
Castanha de Caju	1,4	■	Saladas		
Castanha do Pará	1,3	■	Alface americana ou alface iceberg	3,2	
Coco	2,5	■	Alface crespa (lollo rosso)	4,3	■
Gergelim	3,8	■	Alface lisa	2,4	■
Grãos de cacau	2,6	■	Alface Mâche (agrião do campo)	2,0	■
Noz comum	2,1	■	Alface Romana	3,4	■
Noz de Macadâmia	1,5	■	Chicória	2,5	■
Papoula	2,3	■	Endívia	2,5	■
Pinhão	2,5	■	Radicchio	2,0	■
Pistache	1,7	■	Rúcula	4,9	■
Semente de Girassol	1,1	■	Ovo		
Sementes de abóbora	1,6	■	Ovo de galinha	5,5	
Sementes de linhaça	1,8	■	Ovos de codorna	5,4	■
Chá, café e taninos			Ovos de ganso	5,9	■
Hortelã	2,1				

Relatório do paciente:

JOAO PEDRO MORAES BORTOLOTTI

data de nascimento: 30-10-2013 ■ idade: 3 ■ sexo: m ■ amostra de id: 106623

■ Não elevados ■ Elevados ■ Altamente elevado

	µg/ml IgG	Classificação
Aditivos alimentares		
Goma de guar E412	3,8	
Cereais contendo glúten		
Aveia*	4,0	
Centeio*	4,0	
Cevada*	4,6	
Espelta*	3,8	
Glúten	12,9	
Kamut*	1,8	
Trigo	7,8	
Cereais sem glúten e alternativas		
Alfarroba	2,1	
Amaranto	3,5	
Araruta	3,5	
Arroz	3,5	
Batata doce	2,5	
Castanha	1,9	
Fonio	2,4	
Mandioca	2,2	
Milho	1,6	
Painço/sorgo	2,1	
Quinoa	2,4	
Tapioca	3,3	
Teff (cereal)	1,3	
Tremoço	0,9	
Trigo Sarraceno	2,0	
Tupinambo	4,0	
Levedura		
Fermento	4,0	

* Existem cereais que contém glúten e cereais que não contém glúten. Devido a razões técnicas, extratos de cereais que normalmente contém glúten (p.ex.: trigo) e o glúten por si devem ser medidos separadamente. O motivo é que a extração do glúten é possível somente com métodos muito específicos. No caso de uma reação positiva ao glúten, esses cereais são configurados para o mesmo nível de reação. Por exemplo, se o glúten for apontado como "elevado" no relatório, então trigo também será indicado como "elevado". Isso é importante, porque esses cereais devem ser evitados tal qual o glúten para prevenir a persistência dos sintomas devido ao consumo de glúten. Se o valor medido para um extrato de um cereal específico estiver abaixo de 7,50mg/l, o cereal poderá ser consumido se estiver disponível para venda como "comprovadamente livre de glúten".

Relatório do paciente:

JOAO PEDRO MORAES BORTOLOTTI

data de nascimento: 30-10-2013 ■ idade: 3 ■ sexo: m ■ amostra de id: 106623

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- **Seus resultados:** Os resultados do teste mostram que você aumentou as concentrações de anticorpos IgG a alimento(s). Presume-se que uma dieta monótona, juntamente com uma permeabilidade elevada do intestino, é a razão para uma alergia alimentar IgG (tipo III). A quantidade de alimentos positivos para IgG indica que sua permeabilidade gastrointestinal pode estar elevada e que seu sistema imunológico reage de forma adversa a alimentos que normalmente não deveriam ser reconhecidos por ele. Cada vez que alimentos positivos para IgG são consumidos, uma reação inflamatória acontece. Isso pode enfraquecer seu corpo inteiro. A experiência mostra que simplesmente evitar os alimentos que testaram positivo não é suficiente e uma mudança na dieta, de acordo com o princípio rotativo, é necessária.

A quantidade de alimentos positivos para IgG indica que você sofre de permeabilidade intestinal (porosidade). Ademais, um distúrbio da flora intestinal e/ou da barreira mucosa intestinal pode estar presente. Pode ser útil analisar a composição de sua flora intestinal e as funções de sua barreira mucosa intestinal através de uma análise fecal especializada.

- **Diagnóstico da flora intestinal:** Uma alergia alimentar mediada por IgG é comumente despertada ou agravada por disfunções da barreira mucosa intestinal. Portanto, um diagnóstico intestinal com subsequente recuperação da flora intestinal (limpeza do cólon) é essencial. Pode ser útil analisar a composição da sua flora intestinal e as funções da sua barreira mucosa intestinal por meio de um analista fecal especializado. Por favor, consulte seu médico ou terapeuta.

- **Glúten:** Níveis elevados de IgG contra glúten foram detectados.

Níveis elevados de anticorpos IgG para glúten podem indicar a doença autoimune séria "doença celíaca". Deve-se descartar a reação contra glúten devido a doença celíaca. Para ter certeza do quadro clínico, nós recomendamos fortemente a realização dos seguintes testes: anti gliadina IgG, anti gliadina IgA, anti transglutaminase IgG, anti transglutaminase IgA, anti endomísio.

Mesmo se a doença celíaca puder ser descartada, você ainda pode estar sofrendo de uma Sensibilidade a Glúten Não Celíaca (NCGS), caso em que você também deve eliminar o glúten de sua dieta.

A sensibilidade ao glúten não apenas leva a inflamação intestinal, mas é suspeita de aumentar ativamente a permeabilidade gastrointestinal, o que também pode levar a graves deficiências, como de ferro, vitamina D e ácido fólico, bem como outras reações adversas a alimentos e doenças associados, particularmente fora do sistema gastrointestinal.

- **Outras causas:** Além de uma alergia alimentar de IgG tardia, podem haver distúrbios digestivos sem relação com imunidade ou utilização pobre de nutrientes, que podem ter inúmeras causas. Você deve discutir isso com o médico ou profissional de saúde com que se consulta. Causas possíveis incluem uma degradação reduzida de carboidratos (p.ex.: lactose, frutose) devido a deficiência de enzimas ou atividade inadequada do pâncreas, e portanto secreção insuficiente de enzimas digestivas.

Ademais, uma micose ou parasitose intestinal ou flora intestinal debilitada podem ser as causas. Se a mudança na dieta segundo o Teste de Intolerância Alimentar não causar nenhuma melhora, você deve tomar outras medidas de diagnóstico.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS DURANTE A FASE DE ELIMINAÇÃO:

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS DURANTE A FASE DE ELIMINAÇÃO		
AVEIA AVELÃ CENTEIO CEVADA ESPELTA GLÚTEN HELLIM (queijo feta) KAMUT KEFIR LARANJA	LEITE DE VACA LEITE E QUEIJO DE CABRA LEITE E QUEIJO DE OVELHA LEITE FERVIDO LIMÃO PRODUTOS DE LEITE COALHADO	QUEIJO COALHO (LEITE DE VACA) QUEIJO RICOTA TRIGO

Permitidos na rotação de 4 dias					
Carne	Linguado	Pera	Feijão-da-china (Mungo beans)	Rúcula	Castanha do Pará
Carne bovina	Lucioperca	Pêssego	Grão de bico	Cogumelos	Coco
Carne de avestruz	Lula	Tâmara	Lentilhas citrus latifolia=	Champignon	Gergelim
Carne de cabra	Merluza negra	Uva/uva passa	limão taihiti	Edulcorantes	Grãos de cacau
Carne de porco	Peixe espada	Vegetais	Nabo sueco (couve rábano)	Cana de açúcar	Noz comum
Codorna	Salmão	Abóbora	Pepino	Mel (mistura)	Noz de Macadâmia
Coelho	Sardinha	Abobrinhas	Pimenta Caiena	Chá, café e taninos	Papoula
Corço (cervo)	Solha	Acelga	Pimentão	Hortelã	Pinhão
Cordeiro	Truta	Aipo	Rabanete	Especiarias e ervas	Pistache
Frango	Tubarão	Aipo-rábano	Repolho branco	Alecrim	Semente de Girassol
Ganso	Ovo	Alcachofra	Repolho chinês	Alho	Sementes de abóbora
Javali	Ovo de galinha	Alho-poró	Repolho roxo	Baunilha	Sementes de linhaça
Lebre	Ovos de codorna	Aspargos	Soja	Canela	Cereais sem glúten e alternativas
Pato-Real	Ovos de ganso	Azeitona	Tomate	Cebolinha francês	Alfarroba
Peru	Frutas	Batata	Produtos lácteos	Grãos de mostarda	Amaranto
Veado	Abacate	Berinjelas	Leite de camela	Manjerição	Araruta
Vitela	Abacaxi	Beterraba	Leite de égua	Noz moscada	Arroz
Peixes e frutos do mar	Ameixa	Brócolis	Saladas	Orégano	Batata doce
Alabote	Ameixa amarela	Cebola	Alface americana ou alface iceberg	Páprica em pó	Castanha
Anchova	Banana	Cenouras	Alface crespa (lollo rosso)	Pimenta do reino	Fonio
Arenque	Cerejas	Cherovia	Alface lisa	Raiz-forte	Mandioca
Arinca (hadoque)	Damasco	Couve- de- Bruxelas	Alface Mâche (agrião do campo)	Salsa	Milho
Atum	Figo	Couve de Sabóia	Alface Romana	Tomilho	Painço/sorgo
Bacalhau	Kiwi	Couve verde	Chicória	Aditivos alimentares	Quinoa
Caranguejo de água doce	Lichia	Couve-flor	Endívia	Goma de guar E412	Tapioca
Carpa	Maçã	Couve-rábano	Radicchio	Levedura	Teff (cereal)
Cavala	Manga	Ervilha verde		Fermento	Tremoço
Dourada	Melancia	Espinafre		Nozes e sementes	Trigo Sarraceno
Escamudo (ou Paloco)	Morango	Fava (feijão gordo)		Amêndoa	Tupinambo
Garoupa	Nectarina	Feijão verde		Amendoim	
	Papaya			Castanha de Caju	

Evitar por pelo menos 5 semanas					
Aveia	Espelta	Kefir	Leite e queijo de ovelha	Produtos de leite coalhado	Queijo Ricota
Avelã	Glúten	Laranja	Leite fervido	Queijo de coalho (leite de vaca)	Trigo
Centeio	Hellim (queijo feta)	Leite de vaca	Limão		
Cevada	Kamut	Leite e queijo de cabra			



SEU GUIA DE
NUTRIÇÃO PESSOAL

ÍNDICE

1. Introdução

1.1	Teste de Intolerância Alimentar – Análise nutricional individual e orientação personalizada	4
1.2	O que é uma alergia alimentar IgG?	5
1.3	O intestino	6
1.4	Reações cruzadas	6

2. Orientações nutricionais

2.1	Fase de eliminação	9
2.2	Fase de Provocação	12
2.3	Fase de Estabilização	16
2.4	dicas adicionais para ajudar na mudança de dieta	17
2.5	Resumo	18

3. Seus alimentos gatilho em potencial

4. Anexo

1.

INTRODUÇÃO





1. INTRODUCTION

1.1 Teste de Intolerância Alimentar – Análise nutricional individual e orientação personalizada

O Teste de Intolerância Alimentar é um conceito que combina uma análise de sangue confiável e sofisticada para alergias alimentares IgG com nossa orientação pós teste individual.



A amostra do seu sangue foi analisada por um laboratório especializado, que determinou a presença de anticorpos contra uma grande variedade de alimentos. Esses anticorpos são detectados pela sua habilidade de ligar-se com proteínas específicas de alimentos analisados.

Junto com os resultados dos seus testes, você também recebeu um conceito nutricional individual. Os resultados de seus testes e sua orientação nutricional pessoal irá te ajudar na dieta de provocação e eliminação, com o propósito de reduzir processos infl

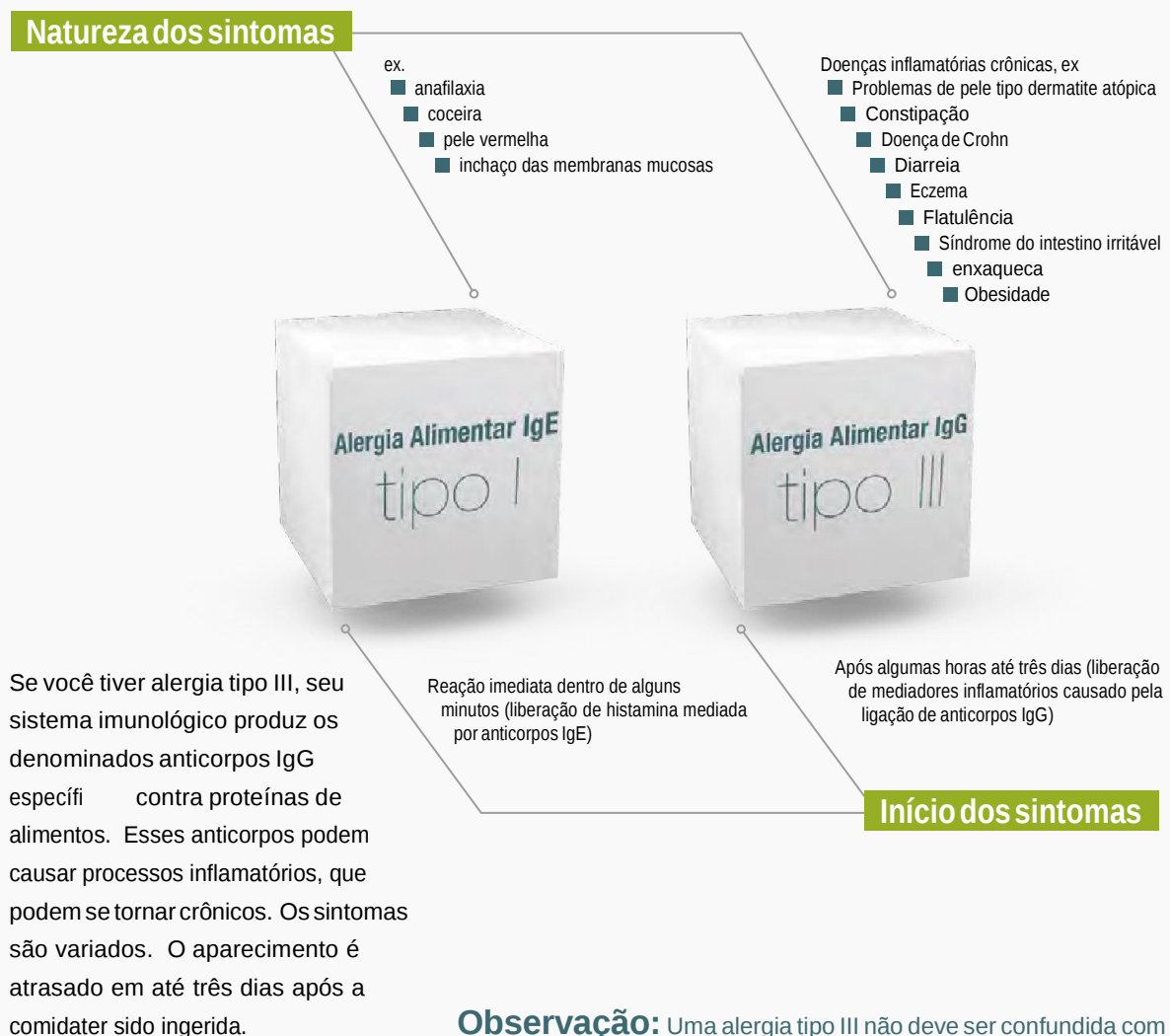
Observação: O tempo tem um papel importante no processo Teste de Intolerância Alimentar. Seu corpo e seu intestino precisam de tempo para se recuperarem. Pode ser que você tenha que eliminar alimentos por mais de um ano. Pode haver um ou dois alimentos que você terá que evitar para sempre. Assim, considere o Teste de Intolerância Alimentar o seu parceiro por um longo período e transforme a mudança em sua dieta um novo hábito.



1.2 O que é uma alergia alimentar IgG?

Alergias Alimentares tipo III normalmente não são detectadas, visto que os sintomas podem ocorrer apenas algumas horas ou até dias depois do consumo do alimento em particular, tornando-os muito difíceis de serem identificados.

O corpo usa seu sistema imunológico para mandar agentes invasores embora. Esses agentes invasores são normalmente bactérias, parasitas e vírus; são chamados antígenos. Normalmente, alimentos não são perigosos para nós. No entanto, uma alergia alimentar IgG demorada é causada com o corpo lidando com uma proteína inofensiva de um alimento como se fosse perigosa. Se seu corpo considera um alimento perigoso, são produzidos anticorpos para lutar contra essas proteínas. (Veja também “O intestino”).



Observação: Uma alergia tipo III não deve ser confundida com uma alergia alimentar clássica (tipo I). Se você possui alergia alimentar tipo I, seu sistema imunológico produz os denominados anticorpos IgE. Esses anticorpos levam a uma reação alérgica imediata. Os sintomas aparecem dentro de segundos ou minutos. A Teste de Intolerância Alimentar não detecta alergias alimentares clássicas.

1.3 O intestino

O sistema imunológico do intestino é o maior no corpo inteiro. Mais de 80% das reações de defesa imunológicas originam do intestino. Ele garante uma barreira quase invencível para as bactérias, vírus e outros patógenos, e uma barreira contra outras proteínas estranhas de alimentos. Nosso corpo tem uma tolerância extraordinária a alimentos, com a condição de que eles sejam corretamente digeridos e passem a barreira intestinal intacta da forma pretendida, ou seja, através das células intestinais.

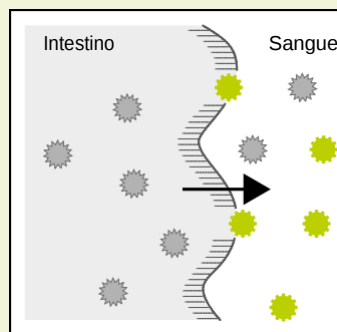
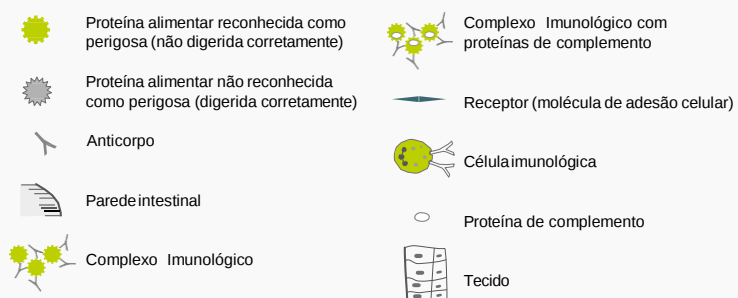
No entanto, por causa de medicamentos, infecções, micoses, estresse e poluição ambiental, a integridade da parede intestinal pode ser danificada de novo e de novo e componentes de alimentos podem escapar entre as células intestinais. O sistema imunológico pode então iniciar uma reação imunológica contra essas proteínas de alimentos.

1.4 Reações cruzadas

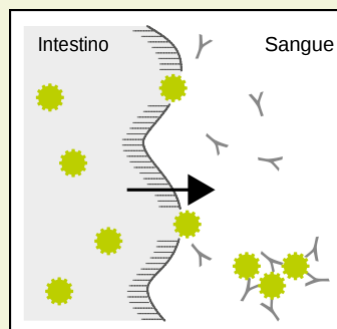
Ocasionalmente, uma reação encontra-se em um alimento que a pessoa nunca comeu antes. Não se trata de uma leitura errada do nosso teste. Isto pode ser devido a reações cruzadas, isto é, o anticorpo que o corpo tem produzido não só reconhece o antígeno para o qual foi originalmente formado, mas também outros antígenos, que pertencem a outros alimentos. Algumas moléculas ou partes de moléculas, que formam um alimento, podem ser idênticas, mesmo se não forem diretamente relacionadas.

Exemplo: Tropomiosina é o principal alérgeno encontrado em ácaros. Este alérgeno também é encontrada em invertebrados, ex. mexilhões, ostras, lagostim, lulas, camarões e lagostas. Se você tem sensibilidade para a tropomiosina em ácaros ou em um desses alimentos, então pode ser que você tenha altos níveis de anticorpos IgG contra qualquer um deles, mesmo que nunca tenha comido antes.

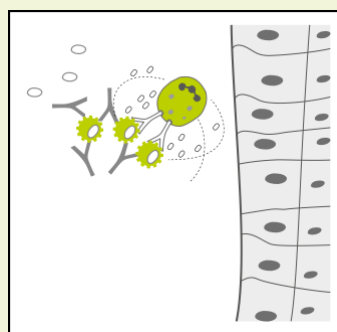
Legenda



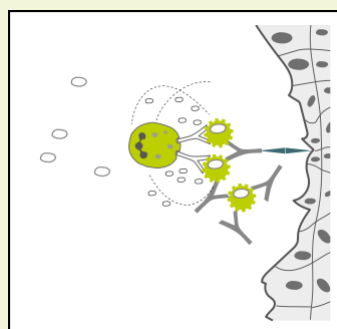
A parede intestinal é danificada: componentes do alimento podem escapar entre células intestinais



O sistema imunológico inicia uma resposta imunológica: formação de complexos imunológicos



Os complexos imunológicos são destruídos: processos inflamatórios sem danificação de tecido pode resultar em sintomas sistêmicos (ex. hipertensão, distúrbios metabólicos)



Os complexos imunológicos são destruídos: processos inflamatórios com danificação de tecido pode resultar em sintomas específicos (ex. síndrome do intestino irritável, enxaqueca)

2.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS





2. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Suas orientações nutricionais tem base em três importantes blocos de construção.

Cada alimento testado passa pelas três fases.

2 Fase de provocação

Uma vez que seus sintomas foram significativamente reduzidos, você pode gradualmente reintroduzir alimentos que você evitou na fase de alimentação. Este passo irá ajudar a identificar o alimento que realmente causou seus problemas e eventualmente permite que você comece a comer os alimentos que você gosta novamente.



1 Fase de eliminação

Esta parte consiste de duas partes. Como o nome sugere, uma parte da fase de eliminação é a eliminação rigorosa de todos os alimentos do qual você tem níveis elevados de IgG. Essa eliminação irá ajudar você a recuperar-se de seus problemas de saúde. Outro aspecto central da fase de eliminação, no entanto, é a rotação dos alimentos que você pode comer. Você também irá usar a rotação mais tarde para reintroduzir alimentos que antes você não podia comer.

3 Fase de estabilização

Bom trabalho, você está quase lá! Você identificou seu alimento gatilho com sucesso; você também aprendeu a como manter uma dieta variada sem promover novas alergias alimentares tipo III. Para estabilizar seu corpo, você agora irá evitar alimentos gatilho por pelo menos um ano, para que seus anticorpos se recuperem. Depois de um ano, você pode iniciar outra provocação e reintroduzir os alimentos que você ainda está evitando um por um.

Nas páginas a seguir você encontrará informações detalhadas sobre cada fase.



2.1. Fase de eliminação

Como explicamos resumidamente antes, a fase de eliminação consiste de duas partes: a **rotação** e a **eliminação**.

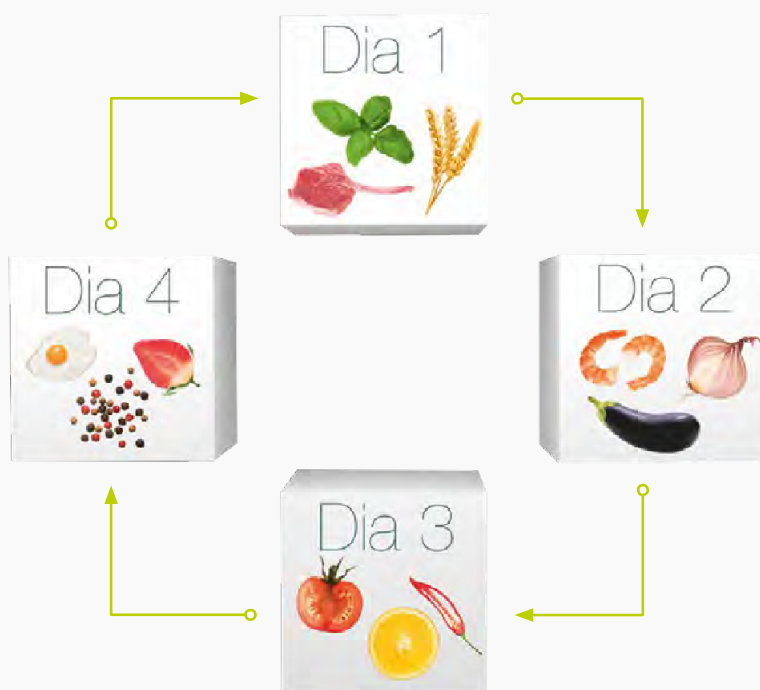
O objetivo é preparar seu corpo para a fase de provocação seguinte, ajudando a recuperar a inflamação mediada pelo IgG em seu corpo.

Parte 1: Rotação

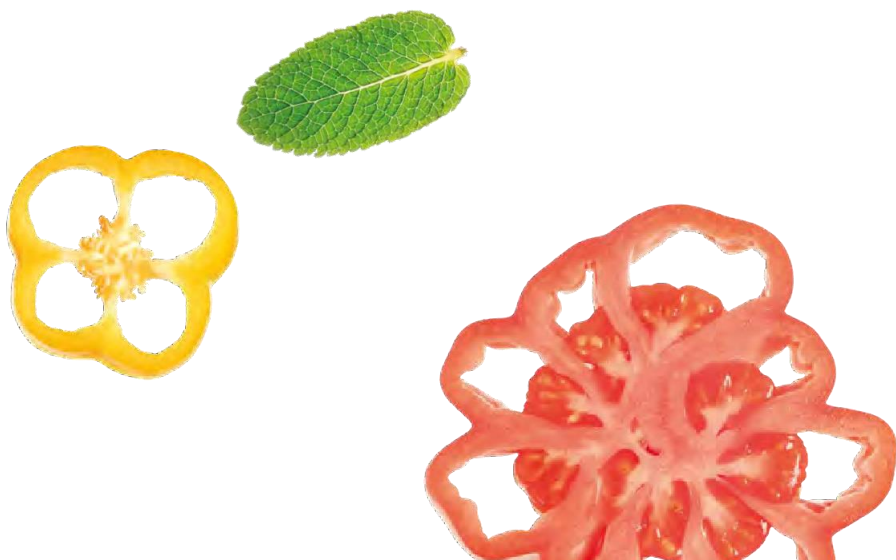
Todos os alimentos que você pode comer podem ser usados para criar sua dieta individual em um ciclo de 4 dias.

Se você comer certa seleção de comidas no primeiro dia, você deve evitar comer elas nos próximos três dias. Isso ajuda seu corpo a se recuperar de alergias alimentares IgG atuais, enquanto reduz a possibilidade de formar novas. Isso também ajuda que você tenha todas as vitaminas e minerais esperados de uma dieta variada.

Faça seu menu individual dos alimentos permitidos, de acordo com sua rotação de 4 dias. Cabe a você escolher formar seu menu pra semana toda ou com o correr da semana. Tente - você logo irá encontrar a melhor abordagem para você.



O ANEXO 1 MOSTRA SUA SELEÇÃO PESSOAL DE ALIMENTOS SEM NÍVEIS ELEVADOS DE ANTICORPOS IgG QUE PODEM SER INGERIDOS EM ROTAÇÃO.



Dicas úteis:

- A rotação desses novos grupos de alimentos significa que a seleção que você comer hoje deve ser evitada nos próximos três dias. Isso significa que você pode ter menor variedade em um dia, mas mais variedade no decorrer da semana. Alimentos similares podem ser incluídos no almoço e ceia em um dia, cru ou assado.
- Use o Plano de Rotação fornecido para te ajudar a planejar suas refeições antecipadamente. Escreva todos os ingredientes que fazem seus lanches, bebidas e refeições. Perceba como você se sente cada dia e monitore seu peso. As informações importantes gravadas aqui irão te ajudar, caso tenha algum problema durante a mudança na sua dieta.
- Se você cometer um erro, não se preocupe. Um incidente isolado não fará você voltar muito. Você pode se sentir um pouco pior por alguns dias, mas continue evitando todos os alimentos sugeridos e você ficará melhor rapidamente.
- Beba muita água. Isso ajuda na circulação e detox.



Observação: Uma boa forma de monitorar sua nova dieta, além de manter o diário de rotação alimentar, é pesar-se todo dia no mesmo horário sob as mesmas condições. Um aumento de aproximadamente 1kg ou mais durante a noite é um sinal significativo de processo inflamatório. Neste caso, você provavelmente comeu um alimento gatilho sem saber.

ANEXO 2 É UMA SUGESTÃO PARA SUA DIETA DE ROTAÇÃO. SEUS ALIMENTOS SUGERIDOS SÃO PARTILHADOS PARA 4 DIAS, PARA QUE VOCÊ POSSA ESCOLHER DE UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS A CADA DIA.

Parte 2: Eliminação

Os alimentos com valores elevados e altamente elevados de anticorpos IgG são rigorosamente evitados durante esta fase. A fase de eliminação inicial leva de 5 a 8 semanas. Consulte seu médico, pessoa qualificada em dietas ou nutricionista para definir o período do seu caso em individual.



Importante: O nível de IgG reflete a quantidade de IgG no seu sangue. Se o IgG detectado é relevante para um sintoma ou não não depende na quantidade de IgG. Mesmo níveis baixos de IgG em um alimento pode causar sintomas severos, enquanto níveis altos de IgG pode não ser responsável por um sintoma. Isso significa que níveis elevados de IgG são tão importantes quanto níveis altamente elevados.

Evitando estritamente alimentos de IgG positivo, processos inflamatórios podem ser reduzidos ou até cessados completamente. Este é um preparo importante para a fase de provocação seguinte.

Dicas úteis:



- Leia todos os rótulos em alimentos para garantir que você saiba o que está comendo. Alguns alimentos podem se esconder em nomes alternativos ou podem estar contidos em alimentos processados. Ovos, por exemplo, são usados em muitos alimentos processados, tais como bolos, merengues, sorvete ou maionese. Eles podem ser encontrados em nomes de ingredientes, como albumina, lisozima, ovalbumina ou ovoglobulina. Lembre-se de verificar medicamentos, produtos de beleza, produtos domésticos e seu meio ambiente também.
- Tente escolher alimentos não processados sempre que possível. Existem muitos aditivos em alimentos processados.
- Evite produtos derivados de alimentos reativos IgG. Por exemplo, se você tem reação a cereais e fermento, evite também cerveja. Se você possui problemas com uvas, evite vinho, suco de uva e uva passa. O mesmo se aplica a óleos.
- Evite os alimentos-problema o máximo possível. Seu bem-estar irá depender da sua conformidade durante a fase de eliminação.

Observação: No início da mudança na dieta, pode ser que você se sinta pior que antes. Esse deterioramento em como você se sente é na verdade um bom sinal. Pode ser causado pela desintoxicação acontecendo em seu corpo. Beba muito líquido para ajudar o processo e continuar seu plano. Uma vez que seu corpo se livrou de qualquer substância danosa, você se sentirá muito melhor por isso. O maior tempo que isso deve durar é dez dias. Se esse deterioramento for extremo ou durar mais que dez dias, consulte seu médico(a).

O ANEXO 3 INDICA QUAIS ALIMENTOS VOCÊ PRECISA ELIMINAR.



2.2 Fase de Provocação

Importante: Se você tem uma alergia IgE clássica (tipo I) ou qualquer outra intolerância alimentar conhecida, não volte a ingerir este alimento novamente. Esses alimentos devem ser excluídos da fase de provocação.

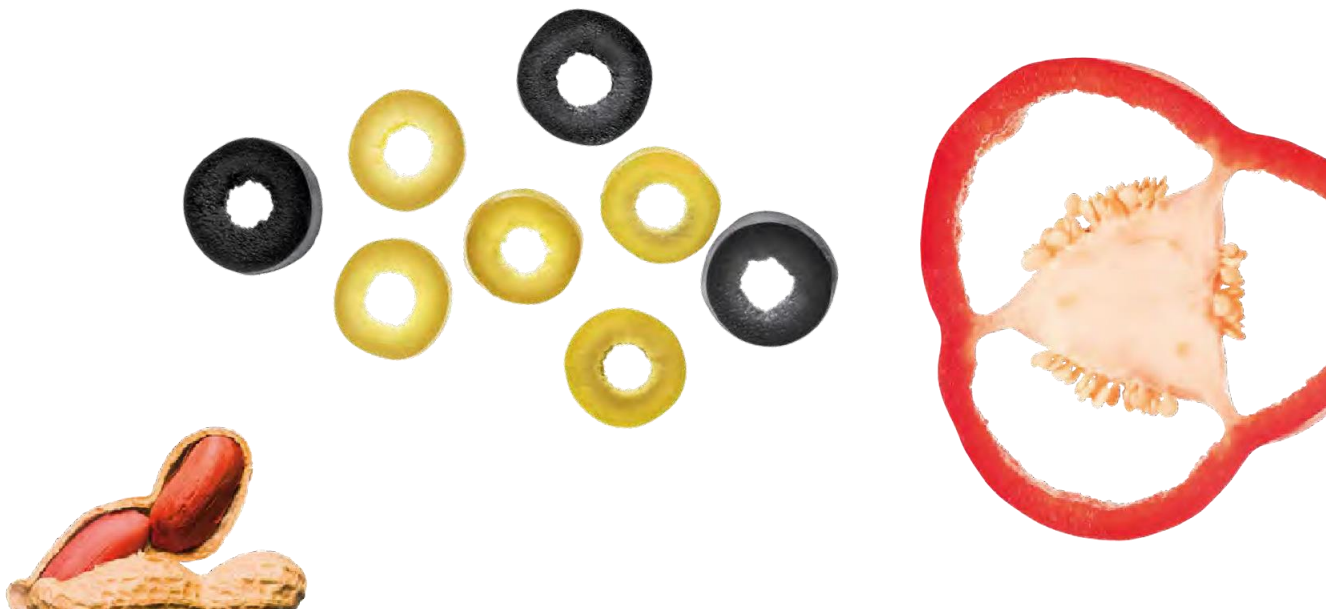
Nem todos os alimentos reativos IgG identificados indicam a causa de certos sintomas. A fase de provocação te ajuda a identificar seus alimentos "gatilho" pessoais.

Você agora inicia sua dieta de provocação e reintroduz gradualmente os alimentos eliminados um por um, com intervalo de três dias, retorna a sua dieta (ver exemplo na próxima página). Inicie com os alimentos que estão no grupo "elevado" nos resultados do seu teste (laranja). Após completar a categoria laranja, inicie os alimentos do grupo "altamente elevados" (vermelho).

Observação: Você pode considerar mais fácil iniciar a fase de provocação com alguns dos seus alimentos testados positivos. Dessa forma, você descobre rápido se seus alimentos favoritos fazem os sintomas retornarem ou não. Tenha em mente que se esses alimentos fi em com que seus sintomas retornem, você deve evitá-los por pelo menos um ano. Depois disso, você continua com os alimentos da categoria "elevados" como descrito acima.

Um alimento gatilho pode causar um sintoma específico ou levar a um aumento no peso corporal. O aumento no peso corporal é causado pela retenção de líquido, devido a resposta inflamatória ao alimento ingerido. Esse alimento pode causar riscos potenciais a saúde no futuro. Assim, recomendamos o seguinte: Se um alimento reintroduzido faz com que sintomas retornem ou leve a um aumento no peso corporal, então ele deve ser retirado de sua dieta por pelo menos um ano. Se o alimento não faz com que sintomas retornem, nem causa o ganho de peso, ele poderá ser incluído na sua dieta novamente (voltaremos para essa parte quando falarmos da fase de estabilização).





Exemplo: Você consultou seu médico e concordou com uma fase de eliminação inicial de cinco semanas, por exemplo. Depois de cinco semanas você introduz o primeiro alimento da categoria de laranja, por exemplo, abacaxi. No primeiro dia, consuma abacaxi várias vezes por dia, para garantir que a quantidade ingerida é possivelmente suficiente para induzir um sintoma. Então você o evita pelos próximos três dias e observa seu corpo. Você não percebe deterioração. Assim, você pode incluir o abacaxi de volta em sua dieta como descrito na fase de estabilização. Então você introduz o próximo alimento, por exemplo, leite. Nos três próximos dias sua enxaqueca retorna. Conseqüentemente, você evita leite por um ano.



Observação: Tente ingerir uma dieta mais variada possível durante a fase de provocação para fornecer ao seu corpo todos os nutrientes necessários. Isso também ajuda a prevenir o desenvolvimento de novas alergias alimentares demoradas. Uma boa forma de assegurar uma dieta variada é para manter em rotação os alimentos, tal como descrito na fase de eliminação.

O ANEXO 4 LISTA OS ALIMENTOS COM NÍVEIS ELEVADOS DE ANTICORPOS IGG CLASSIFICADOS POR CATEGORIAS.



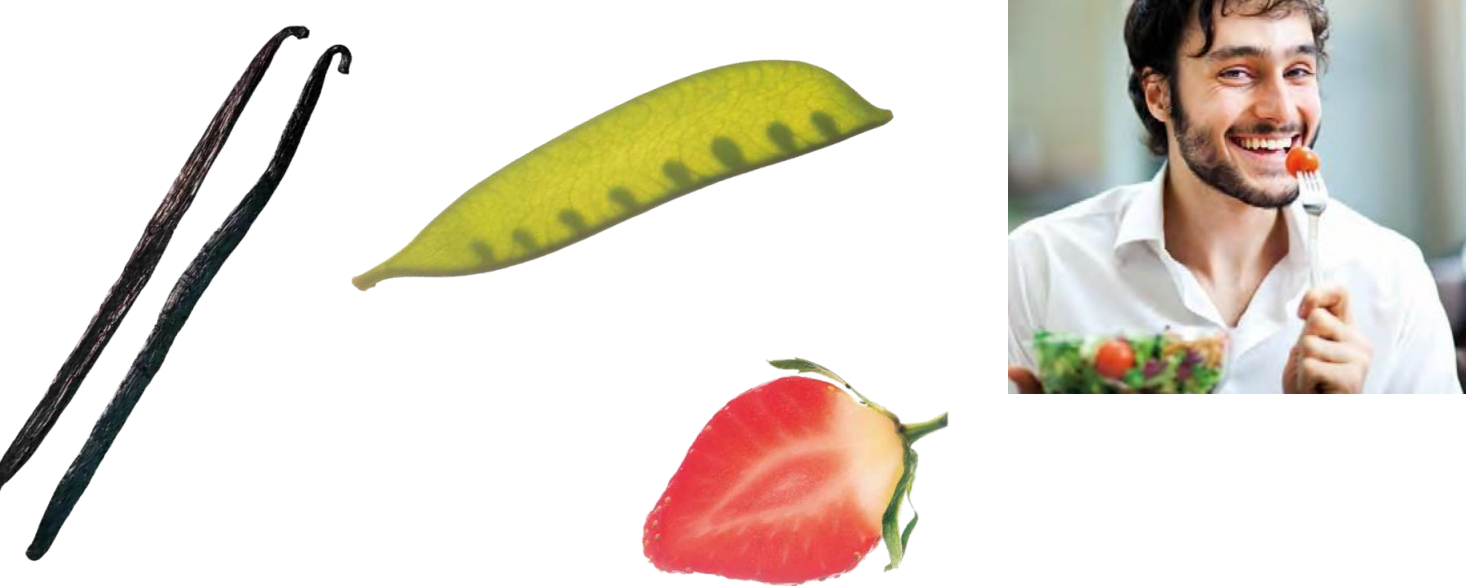
Dicas úteis:

A tabela na página seguinte irá ajudar você a acompanhar os alimentos reintroduzidos, bem como alimentos que você precisa evitar no ano. Faça algumas cópias desta página e use como um diário. Abaixo você encontra um exemplo de como usar a tabela.

- Inicie pelos alimentos com nível elevado (laranja).
- Escolha um alimento desta categoria para incluir em uma refeição. Certifique-se de ingerir uma boa quantidade do alimento e que esteja em forma pura, ao invés de sua forma processada, ex. para avelã, inicie com toda a noz, não com um bolo de avelã. Anote este alimento e a data de reintrodução na tabela.
- Perceba seu estado de saúde nos três dias seguintes e verifique seu peso corporal diariamente. Não reintroduza um novo alimento ainda.
- Você teve algum sintoma adverso? Algum sintoma que desapareceu durante a fase de eliminação ocorreu novamente? Seu peso corporal aumentou durante a noite como mencionado? Se não, você pode continuar a ingerir este alimento uma vez por semana. Preencha "Não" nas colunas "Sintoma/aumento no peso corporal" e "Evitar 1 ano".
- Se quaisquer sintomas reapareceram ou se novos foram desenvolvidos, então você precisa evitar este alimento durante pelo menos um ano. Anote os sintomas na coluna "Sintoma/aumento no peso corporal" e um "Sim" em "Evitar 1 ano". Em seguida, anote a data daqui a um ano na coluna "Data da nova provocação".
- Repita esses passos novamente para os outros alimentos desta categoria com 3 dias entre as reintroduções. Em seguida, comece pelos alimentos com níveis altamente elevados (vermelho).

Exemplo "Diário de Provocação"

Alimento Reintroduzido	Data da primeira provocação	Sintoma / aumento do peso corporal	Evitar por 1 ano não	Data da próxima provocação
<i>Abacaxi</i>	<i>01/09/2014</i>	<i>nao</i>	<i>nao</i>	–
<i>Leite (vaca)</i>	<i>05/09/2014</i>	<i>enxaqueca 1.2 kg</i>	<i>sim</i>	<i>09/09/2015</i>
<i>Baunilha</i>	<i>09/09/2014</i>	<i>nao</i>	<i>nao</i>	–



Diário de Provocação				
Alimento Reintroduzido	Data da primeira provocação	Sintoma / aumento do peso corporal	Evitar por 1 ano	Data da próxima provocação



2.3 Fase de Estabilização

A fase de provocação te ajudou a encontrar seus alimentos "gatilho" pessoais. Durante a fase de estabilização, esses alimentos são evitados por pelo menos um ano, para que os anticorpos IgG se decomponham e seu corpo possa se recuperar.

Os alimentos que não causam quaisquer sintomas ou ganho de peso corporal durante a noite na fase de provocação podem ser reintroduzidos em sua dieta. Isso não quer dizer que foi um resultado falso positivo para este alimento. Isso significa que este alimento não induz um sintoma ainda, mas ainda representa uma ameaça potencial para a sua saúde. Para permitir que seu corpo elimine anticorpos IgG contra este alimento, é recomendado comê-lo apenas uma vez por semana.

Observação: Se os sintomas antigos ou novos sintomas aparecerem durante a fase de estabilização, um ou mais dos alimentos positivos IgG anteriores pode ser a causa. Neste caso, repita a fase de eliminação de cinco semanas para estes alimentos. Se seu sintoma desaparecer, um dos alimentos evitados é responsável por ela. Para identificar o(s) alimento(s), repita a fase de provocação com estes alimentos, como descrito acima. Se seu sintoma não desaparecer, talvez você tenha desenvolvido uma reação a um novo alimento ou o alimento não é responsável por isso. Neste caso, recomendamos que você consulte seu médico.

Depois de um ano, você pode iniciar outra provocação e com os alimentos que você ainda está evitando e reintroduzi-los um por um. Você pode descobrir um ou dois alimentos que você terá até que evitar permanentemente. Se o alimento não faz com que sintomas retornem, nem causa o ganho de peso após a segunda provocação, ele poderá ser incluído na sua dieta.

Dicas úteis:

- Se você cometer um erro, não se preocupe. Um incidente isolado não fará você voltar muito. Você pode se sentir um pouco pior por alguns dias, mas continue evitando todos os alimentos-problema e você ficará melhor rapidamente.
- Tente não ingerir um alimento que era positivo para anticorpos IgG com frequência. Se você conseguir comer esses alimentos apenas uma vez por semana, você pode tolerá-los novamente.
- Faça de sua dieta variada um hábito, para garantir que você tenha todas as vitaminas e minerais que precisa. Com a rotação de alimentos você pode ter menor variedade em um dia, mas mais variedade no decorrer da semana.
- Mantenha um registro de seu peso corporal, mesmo que você não tenha problemas de peso. Um aumento no peso corporal de cerca de 1 kg ou mais durante a noite é uma indicação de que você consumiu um alimento não tolerado no dia anterior.
- Se um novo sintoma, que pode estar relacionado à inflamação crônica ocorre dentro ou depois de 12 meses e você ainda cumprir com sua dieta, então um novo alimento gatilho pode estar presente. Isso pode ser uma indicação para um novo teste Teste de Intolerância Alimentar.



2.4 dicas adicionais para ajudar na mudança de dieta



- Você irá perceber que alguns dos seus alimentos de café da manhã favoritos não estão mais na lista. Não entre em pânico! Use um pouco da sua imaginação e veja todos os outros alimentos que podem ser alternativas muito saborosas. Tudo que você precisa fazer é encontrar quatro diferentes cafés da manhã. As pessoas estão postando receitas online cada vez mais. Passe alguns minutos procurando novas ideias.
- Bebidas alcoólicas devem ser evitadas inicialmente para permitir que seu sistema imunológico se estabilize. Isso também ajuda com a desintoxicação.
- Mesmo que o café tenha dado resultado negativo (se testado), a cafeína pode irritar o revestimento intestinal. Isso aumenta a permeabilidade do intestino a alimentos, permitindo que partículas de alimentos não digeridos mais parcialmente atravessem essa barreira para a corrente sanguínea definindo mais reações imunológicas. Rotacione como qualquer outro alimento.
- Algumas bebidas de cola/bebidas carbonatadas também contêm cafeína e o elevado teor de fosfato de algumas dessas bebidas podem ligar-se ao cálcio, fazendo com que o corpo pare de ser capaz de utilizá-lo. O alto teor de açúcar, corantes e aditivos aumentam os motivos para evitar essas bebidas.
- Smoothies de frutas e vegetais são alimentos líquidos, em vez de bebidas. A fibra é muito importante para a digestão, mas muito de um tipo de legume ou fruta proteína é consumido porque a grande quantidade deles devem virar um copo de suco. Se você deseja consumir smoothies, então dilua o suco com um pouco de água.
- Em um restaurante ou lanchonete, os molhos podem esconder ingredientes que você precisa evitar. Carne grelhada ou peixe com batatas ou arroz, legumes ou salada normalmente não possuem problemas. você pode pedir uma salada sem molho e então usar um molho que você trouxe com você.

2.5 Resumo



2 Fase de Provocação

Alimentos evitados

- Reintrodução de 1 dia
- Observação de 3 dias

Alimentos permitidos

- Rotação

1 Fase de eliminação

Alimentos para evitar

- Eliminação estrita de 5-8 semanas

Alimentos permitidos

- Rotação de 4 dias

3 Fase de Estabilização

Trigger foods

- Evitar por um ano

Alimentos permitidos

- Rotação

3.

SEUS ALIMENTOS GATILHO EM POTENCIAL



SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

CEREAIS

Os cereais contem 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.

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 você 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.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

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

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

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

Glúten é uma proteína contida em grãos. As propriedades de cozimento da farinha são influenciadas pelo glúten. Ela absorve a água e cresce, para que uma massa moldável se forme. Parte da água é liberada durante o processo que a massa é assada e combina com o amido na farinha, para que o pão fique unido. As características da massa assada dependem da quantidade de glúten contida na farinha. Glúten é conhecido como um alérgeno importante há muito tempo. Até mesmo a indústria já reconheceu seu papel importante, com relação a alergias. Felizmente, o glúten problemático foi excluído completamente de comidas de bebês.

Esses tipos de grãos contêm glúten:

- | | | | |
|-----------|-----------------|-----------|---------|
| ■ Trigo | ■ Cevada | ■ Centeio | ■ Aveia |
| ■ Espelta | ■ Espelta verde | | |
-

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

Esses produtos podem conter glúten:

- Vegetais: vegetais congelados com farinha ex. creme de espinafre, vegetais enlatados, batata instantânea, como purê de batata, bolinho, salada de batata, batata frita, caldo de vegetais
- Frutas: Doces de frutas, geléias de frutas
- Derivados do leite: iogurte, coalhada, especialmente as que contém frutas ou granola, cream cheese, produtos derivados com baixo teor de gordura (queijo, cream cheese), queijo processado, chantilly, ingredientes de sorvete (ex. flocos de cereais), manteiga com ervas
- Carne, lingüiça, salsicha, peixe: todas as lingüiças com ingredientes desconhecidos, lingüiça com baixo teor de gordura, carne preparada, como almôndega, recheio de carne, carne a milanesa, preparos comerciais com molho, arenque frito, arenque decapado
- Bebidas: café feito de malte de cevada, cerveja, bebidas espirituosas feitas de grãos
- Doces: chocolates, pequenos lanches, doces com sabor de malte, sobremesas de chocolate, marzipan
- Outros: sopa instantânea, molho instantâneo, molho de salada, ketchup, mostarda, refeições prontas, temperos, cebola frita
- Integrais: pão de soja, pão de milho, pão de linhaça, macarrão de soja, comidas com farelo de trigo, flocos de arroz, flocos de cereais, fermento em pó, ingredientes usados para assar, glacê

(A tabela é retirada de: German Coeliac Disease Society, Life with Coeliac/Sprue; manual para pacientes (Vida com Doença Celíaca))

Tipos de alimentos naturalmente sem glúten:

- Alimentos sem glúten: frutas, vegetais, legumes, nozes, sementes, batatas, leite, derivados do leite, carne, peixe, aves, ovos, gorduras, óleo (exceto óleo de gérmen de trigo), arroz, milho, milhete, trigo sarraceno, amaranto, quinoa, soja, gergelim
- Bebidas sem glúten água, chá, vinho, sucos naturais

Nosso conselho: Pode ser difícil mudar seus hábitos de compra para alimentos sem glúten. Mas você pode ter certeza que, com o tempo, irá desenvolver a rotina necessária, se tornando uma regra. Obs. preste atenção especial a produtos semiprontos e prontos, onde o glúten é normalmente usado como proteína em grão natural ou amido como agente de ligação.

Alimentos sem glúten: Muitos alimentos do supermercado também não possuem glúten. Mas o melhor lugar para procurar alimentos sem glúten é em lojas de alimentos saudáveis. Pão, macarrão, etc - todos esses produtos possuem glúten. Então, é aconselhado que você procure por produtos especiais. Ajuda ter uma lista de mercado com produtos sem glúten, e verificar a lista de ingredientes desses alimentos. Recomenda-se a compra em lojas de alimentos saudáveis, pois você pode ter conselhos de pessoas qualificadas. Você pode encomendar alguns produtos diretamente de empresas especializadas.

Considerações a saúde: O número de pessoas que sofrem de intolerância a glúten aumentou drasticamente nos últimos anos. Pode haver diferentes motivos para isso. Por um lado, há um reconhecimento crescente de que o glúten não está só envolvido no desenvolvimento da condição auto-imune da doença celíaca. Em vez disso, o glúten está sendo associado com um número crescente de condições sem a doença celíaca estar presente.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

Por outro lado, a quantidade, qualidade e disponibilidade do glúten mudou massivamente. Considerando que o glúten costumava ser consumido principalmente em produtos assados - normalmente feitos a partir da farinha de trigo integral - hoje é encontrado em diferentes formas em todos os tipos de alimentos. Em farinha de trigo integral, o glúten está ligado naturalmente, mas é mais disponível em farinha refinada. Farinha enriquecidas com glúten agora são usadas em panificadoras industriais modernas diárias. A situação é pior em produtos prontos, em especial, alimentos prontos vegetarianos. Nesta situação, o glúten é usado em sua forma livre, e pode representar até 80% dos ingredientes do alimento. Até famosos pães de proteína contém o glúten exclusivamente como o ingrediente mais importante. Glúten é uma das matérias primas mais baratas e possui propriedades excelentes para a indústria alimentar. Por último, mas não menos importante, a mudança de hábitos alimentares tem nos levado a maior exposição ao glúten, comparado com hábitos alimentares de 10-20 anos atrás.

O glúten pode afetar sua saúde de diversas formas. A forma mais conhecida e por muito tempo a única forma de intolerância reconhecida é a doença celíaca. Ela é considerada uma doença auto-imune, no qual a vilosidade intestinal em particular é destruída. A condição pode levar a dores intestinais significantes. Se não for tratada, há o risco de desenvolver um linfoma. Em pacientes afetados, há uma clara predisposição genética para o desenvolvimento da doença celíaca. A doença celíaca pode ser associada com um grande número de complicações. Em pessoas com doença celíaca, é necessário evitar o glúten ao máximo.

É importante distinguir entre a alergia clássica a glúten e a intolerância a glúten. Ambos são reações de defesa imunológica do corpo contra glúten. A alergia clássica (mediado por IgE) a glúten é muito mais rara. A alergia tipo III (mediado por IgE) é muito mais comum. Neste, diferente da doença celíaca, não é a vilosidade intestinal que é atacada, ao invés, a maioria das reações e sintomas acionados ocorrem fora do trato intestinal. Muitas vezes as juntas, músculos e cabeça (enxaqueca) são afetadas. Uma teste de IgG positivo para glúten pode ser causado por uma doença celíaca, mas nem sempre esse é o caso. Historicamente, a doença celíaca só foi diagnosticada em por volta de 1% de pacientes. Se você passar por uma reação positiva a glúten, recomendamos que você faça um diagnóstico para diferenciar a doença celíaca com seu médico

Importante: Mesmo se a doença celíaca não for diagnosticada, você deve evitar o glúten por pelo menos um ano, caso ele acione os sintomas na fase de provocação.

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.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

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

Grãos de trigo são a base de muitos produtos. Uma distinção é feita entre:

- Trigo duro - uso: farinha para fazer pão, semolina e massa
- Trigo mole: farinha para cozinhar ou cuscus (mistura de trigo de semolina, farinha e água)

Semolina, germes do trigo e farelo de trigo são acrescentados à vários produtos de forma seca por causa das suas propriedades aglutinantes e estabilizantes. Portanto, a lista de ingredientes deve que ser lida antes das compras.

Uma seleção de alimentos que podem conter trigos ou elementos de trigo: massa, revestimento de migalha de pão, refeições e sopas instantâneas, mistura para bolo, bebidas, muesli, salgadinhos, doces e muitos outros.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

FRUTAS

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

LARANJA

As laranjas são principalmente vendidas frescas ou como sucos.

Servem também para geleias e como fruta em pó. As flores das laranjas secas e as cascas são produtos secundários. São utilizadas para fazer diversos tipos de licores, por exemplo, licor de ervas, produtos de panificação, chocolates, sobremesas e aromas.

LIMÃO

O limão é consumido fresco, processado para sucos, óleo de limão, frutas cristalizadas, sirup, marmeladas, frutas em pó, refrigerantes e bebidas alcoólicas (licores com aroma de frutas), e limonadas.

É adicionado aos pratos de carnes, aves e peixes para intensificar seu gosto.

Os alimentos contêm limão em forma de sirup ou extrato condensado de suco de limão. Estes últimos são principalmente utilizados na feitura de marmeladas, bebidas, licores e muitos outros tipos de alimentos.

Leia atentamente o rótulo de ingredientes dos produtos se contêm limão ou extrato de limão em sua composição.

Como alternativa ao limão pode ser usada capim-limão ou tamarindo. Os dois são os mais importantes acidulantes na cozinha asiática e africana e se adaptam muito bem na cozinha europeia. O capim-limão é muito apropriado para refogar com molhos, e a pasta de tamarindo para acidificar saladas.

Uma vez que os dois produtos não foram testados, deve-se fazer a rotação dos mesmos.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

NOZES E SEMENTES

AVELÃ

As avelãs são usadas em produtos de confeitarias (Lebkuchen) doces típicos natalinos, bolinhos, salgadinhos e doces (nougat e bolos de chocolate).

Do extrato e óleo de avelãs é feito um creme para espalhar no pão.

Consta nos rótulos dos alimentos se contêm nozes. Leia com atenção os ingredientes dos produtos acima mencionados.

Possível reação cruzada: Avelãs têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir avelãs.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

PRODUTOS LÁCTEOS

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 homogeneizada – 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 - 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).

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

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.

logurte – leite coagulado com a ajuda de fermento lácteo.

Kefir – leite fermentado por colônias de diversos microorganismos e fermentos. Tem um gosto levemente carbonatado, contem 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 pateurizada - nata, enriquecida com leite fermentado.

Chantilly para café - gordura 10%.

Creme de leite "light" - nata que não contem mais de 12-13% de gordura.

Crème fraîche - 40% de gordura.

Chantilly - 30% de gordura.

Creme de leite azedo (crème fraîche) - 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 contem mais água que as outras. Normalmente é usada para espalhar no pão. O teor de gordura é de 21 a 45%.

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.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■data de nascimento: 30-10-2013 ■amostra de id: 106623

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.

HELLIM (QUEIJO FETA)

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

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

O leite não é usado apenas em processamentos óbvios (iogurte, kefir, etc.), mas também vem escondido em vários outros tipos alimentares.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

Os seguintes alimentos (seleção) contêm leite ou seus componentes:

- | | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|
| ☐ Pão branco | ☐ Ovos mexidos | ☐ Massa instantânea | ☐ Pães assados |
| ☐ Chocolate | ☐ Pudim | ☐ Doces | ☐ Molho de baunilha |
| ☐ Vários licores | ☐ Bolos | ☐ Iogurte | ☐ Leiteiro |
| ☐ Vários molhos para
salada | ☐ Sorvete | ☐ Hambúrgueres | ☐ Sopas cremosas |
| ☐ Queijo | ☐ Almôndegas | ☐ Torrada | ☐ Ketchup |
| ☐ Tipos variados de
salsicha | ☐ Margarina | ☐ Maionese | ☐ Cacau |
| ☐ Ovomaltine | ☐ Suflês | ☐ Purê de batata | |

Nosso conselho: Preste muita atenção a lista de ingredientes dessas comidas. Considerando que a lista representa uma seleção, basicamente todos os rótulos devem ser analisados.

Etiquetas sob as quais se escondem proteínas do leite de vaca:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ Lactoglobulina | ☐ Lactoalbumina | ☐ Leite integral | ☐ Leite integral em pó |
| ☐ Leite concentrado | ☐ Leiteiro | ☐ Nata | ☐ Creme azedo |
| ☐ Caseína | ☐ Proteínas do leite | ☐ Manteiga | ☐ Iogurte |

Alternativas ao leite de vaca (para evitar em caso de intolerância a um desses ingredientes, ou se ele não foi testado):

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ☐ Leite e queijo de cabra | ☐ Leite e queijo de
ovelha | ☐ Leite de soja | ☐ Leite de arroz |
| ☐ Leite de aveia | ☐ Leite de pinhão | ☐ Leite de amêndoa | ☐ Leite de coco |

Ao escolher alternativas ao leite de vaca, é importante alternar continuamente. Não use bebidas de soja todos os dias se você puder, mas escolha muitas das alternativas listadas. Use apenas uma das alternativas por dia.

Síndrome de deficiência sem leite e ovos?

Ovo, leite e derivados do leite dão ao corpo proteínas de alta qualidade e vitaminas e minerais importantes. Acima de tudo, a necessidade de vitamina B2 (Riboflavina) e o cálcio mineral é coberta nesses alimentos básicos. Muitos pacientes com alergia a ovo e/ou leite tipo III possuem preocupação se, com uma dieta sem leite e ovo, certos nutrientes não serão suficientemente incluídos. Esse medo normalmente não possui justificativa. Com uma seleção variada e cuidadosa de alimentos permitidos, a deficiência de nutrientes pode ser evitada. Para a proteína de nutrientes "críticos", fontes alternativas de vitamina B2 e cálcio estão listados abaixo.

Tipos de alimentos que contêm proteínas:

- ☐ Vegetais: legumes, soja, e produtos derivados da soja, grãos e produtos com grãos, nozes e sementes.
- ☐ Animal: leite de ovelha e cabra e seus produtos derivados, peixe e carne.

Ao utilizar proteína, qualidade é melhor que quantidade. Proteína animal normalmente possui valor maior que proteína vegetal. Portanto, com combinações adequadas e consumo simultâneo de diferentes proteínas animal e vegetal, o tipo de qualidade de proteína fornecida por ovos ou leite pode ser alcançada. Para aumentar a ingestão de proteína, use purê de noz para molho de salada, sobremesa, assados e coquetéis não alcoólicos. Espalhe sementes de girassol, nozes e amêndoas sobre comidas doces e apimentadas.

SEUS ALIMENTOS-GATILHO EMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti data de nascimento: 30-10-2013 amostra de id: 106623

Alimentos ricos em vitamina B2:

- Vegetais: produtos integrais (pão, arroz e massa), feijão, espinafre, brócolis, tomates, couve de Bruxelas, cogumelos, mudas (soja, brotos de soja, grãos, germens de lentilha e feijão).
- Animal: carne, peixe

Como a vitamina-B2 é solúvel em água, você deve considerar cozinhá-la em uma panela fechada com pouca água e reutilize a água, se possível, como um caldo de vegetais como base para sopas e molhos. De preferência, consuma vegetais em saladas de vegetais crus.

Alimentos ricos em cálcio:

- Vegetais: legumes (soja, lentilha, feijão), couve, brócolis, espinafre, acelga, funcho, ervas, produtos integrais, sementes (gergelim), urtiga.

O cálcio é solúvel em água. Para o preparo, cozinhe em uma panela fechada com pouca água e reutilize a água, se possível, como um caldo de vegetais como base para sopas e molhos. De preferência, consuma os vegetais em saladas de vegetais crus. Produtos de soja (leite de soja, tofu) contêm apenas um pouco de cálcio.

Considerações a saúde:

Há diferença entre alergia a leite e intolerância a lactose. Observe que o Teste de Intolerância Alimentar apenas indica uma possível alergia tipo III. O Teste de Intolerância Alimentar não é adequado para diagnosticar intolerância a lactose ou uma alergia IgE.

Muitas pessoas não toleram o leite muito bem. Pode haver diferentes motivos para isso. Elas podem ser intolerantes à proteína do leite na forma de uma alergia tipo I ou tipo III, ou elas podem ser intolerantes à lactose. Esses tipos diferentes de alergia e intolerância não devem ser confundidos.

Com uma alergia à proteína do leite (IgE e IgG), o sistema imunológico reage às proteínas do leite que normalmente são inofensivas,. Qualquer um com esse tipo de alergia não poderá tolerar produtos lácteos em que essa proteína esteja presente. Produtos sem lactose também não são adequados para esses alérgicos, porque eles ainda podem conter a proteína do leite. Produtos lácteos de outros animais (como cabra, ovelhas, etc) podem ser tolerados.

Alergia do leite tipo I (IgE) é a alergia ao leite clássica e grave. Ela é caracterizada por uma reação imediata após o consumo de leite. Se os sintomas ocorrerem dentro de 30 minutos após o consumo do leite, provavelmente eles foram causados por uma alergia ao leite tipo I. Se os sintomas ocorrerem depois, eles provavelmente são por outro motivo.

Com a intolerância a lactose, o problema é o tipo específico de açúcar no leite (lactose). O problema é causado por uma deficiência enzimática - não é uma reação do sistema imunológico. O corpo precisa de uma enzima chamada lactase para digerir a lactose. Alguém com lactase insuficiente em seu sistema pode experimentar sintomas como diarreia, inchaço e dor abdominal. Entretanto, esses sintomas não ocorrem em até 30 minutos após o consumo de produtos que contenham lactose. Como a lactose é algo presente no leite de outros animais, as pessoas afetadas normalmente não toleram leite de ovelhas, cabras ou éguas também.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

Os anticorpos detectados pelo teste Teste de Intolerância Alimentar causam uma alergia ao leite tipo III. Isso é caracterizado pelos sintomas tardios, isto é, os sintomas podem ocorrer a qualquer minuto entre 2 horas a 3 dias após o consumo. Os sintomas podem incluir problemas gastrointestinais, mas também se manifestam em outros lugares do corpo. Os sintomas normalmente são crônicos, já que produtos lácteos são consumidos todos os dias. O Teste de Intolerância Alimentar não consegue detectar a intolerância à lactose.

O efeito antígeno

A composição do leite de vaca é muito diferente do leite materno. O leite materno contém mais três proteínas, outros dez hormônios do crescimento, menos lactose e menos substâncias com açúcar. O leite materno contém, em comparação com o leite de vaca, oligossacarídeos que favorecem o desenvolvimento da flora intestinal. A intolerância ao leite aparece principalmente por causa das proteínas do leite de vaca. Iogurte e queijo são produtos derivados que são obtidos pela fermentação ou acidificação. Esse procedimento muda as proteínas do leite e podem tanto reforçar quanto enfraquecer o efeito antígeno.

LEITE E QUEIJO 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

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.

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

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

SEUS ALIMENTOS-GATILHO EMPOTENCIAL

Joao Pedro Moraes ▀ Bortolotti data de nascimento: 30-10-2013 amostra de id: 106623

Tipos de queijo de leite coalhado incluem os seguintes produtos: queijo cottage, queijo Harzer, Handkäse, Korbkäse, Vienenburger Schimmelkäse, Olmützer Quargel, queijo Mainzer, Stangenkäse, Spitzkäse, Styrian Graukäse 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)

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

QUEIJO RICOTA

O teste Teste de Intolerância Alimentar Complete 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.

APÊNDICE 1

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

ALIMENTOS SEM VALORES ELEVADOS DE ANTICORPOS IgG

Carne			
Carne bovina	Carne de avestruz	Carne de cabra	Carne de porco
Codorna	Coelho	Corço (cervo)	Cordeiro
Frango	Ganso	Javali	Lebre
Pato-Real	Peru	Veado	Vitela
Peixes e frutos do mar			
Alabote	Anchova	Arenque	Arinca (hadoque)
Atum	Bacalhau	Caranguejo de água doce	Carpa
Cavala	Dourada	Escamudo (ou Paloco)	Garoupa
Linguado	Lucioperca	Lula	Merluza negra
Peixe espada	Salmão	Sardinha	Solha
Truta	Tubarão		
Ovo			
Ovo de galinha	Ovos de codorna	Ovos de ganso	
Frutas			
Abacate	Abacaxi	Ameixa	Ameixa amarela
Banana	Cerejas	Damasco	Figo
Kiwi	Lichia	Maçã	Manga
Melancia	Morango	Nectarina	Papaya
Pera	Pêssego	Tâmara	Uva/uva passa
Vegetais			
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	Ervilha verde	Espinafre	Fava (feijão gordo)
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		
Produtos lácteos			
Leite de camela	Leite de égua		
Saladas			
Alface americana ou alface iceberg	Alface crespa (lollo rosso)	Alface lisa	Alface Mâche (agrião do campo)
Alface Romana	Chicória	Endívia	Radicchio
Rúcula			
Cogumelos			
Champignon			
Edulcorantes			
Cana de açúcar	Mel (mistura)		
Chá, café e taninos			
Hortelã			

Nota: A tabela continua na próxima página

APÊNDICE 1

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

ALIMENTOS SEM VALORES ELEVADOS DE ANTICORPOS IgG

Especiarias e ervas			
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			
Goma de guar E412			
Levedura			
Fermento			
Nozes e sementes			
Amêndoa	Amendoim	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	
Cereais sem glúten e alternativas			
Alfarroba	Amaranto	Araruta	Arroz
Batata doce	Castanha	Fonio	Mandioca
Milho	Painço/sorgo	Quinoa	Tapioca
Teff (cereal)	Tremoço	Trigo Sarraceno	Tupinambo

APÊNDICE 2

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

ALIMENTOS PARA MONTAR SUA PRÓPRIA DIETA ROTATIVA DE 4 DIAS

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Carne				
	Carne bovina Codorna Frango Pato-Real	Carne de avestruz Coelho Ganso Peru	Carne de cabra Corço (cervo) Javali Veado	Carne de porco Cordeiro Lebre Vitela
Cereais				
	Alfarroba Batata doce Milho Teff (cereal)	Amaranto Castanha Painço/sorgo Tremoço	Araruta Fonio Quinoa Trigo Sarraceno	Arroz Mandioca Tapioca Tupinambo
Chá, café e taninos				
	Hortelã			
Cogumelos				
	Champignon			
Edulcorantes				
	Cana de açúcar	Mel (mistura)		
Especiarias e ervas				
	Alecrim Cebolinha francês Orégano Salsa	Alho Grãos de mostarda Páprica em pó Tomilho	Baunilha Manjerição Pimenta do reino	Canela Noz moscada Raiz-forte
Frutas				
	Abacate Banana Kiwi Melancia Pera	Abacaxi Cerejas Lichia Morango Pêssego	Ameixa Damasco Maçã Nectarina Tâmara	Ameixa amarela Figo Manga Papaya Uva/uva passa
Levedura				
	Fermento			
Nozes e sementes				
	Amêndoa Coco Noz de Macadâmia Semente de Girassol	Amendoim Gergelim Papoula Sementes de abóbora	Castanha de Caju Grãos de cacau Pinhão Sementes de linhaça	Castanha do Pará Noz comum Pistache
Ovo				
	Ovo de galinha	Ovos de codorna	Ovos de ganso	
Peixes e frutos do mar				
	Alabote Atum Cavala Linguado Peixe espada Truta	Anchova Bacalhau Dourada Lucioperca Salmão Tubarão	Arenque Caranguejo de água doce Escamudo (ou Paloco) Lula Sardinha	Arinca (hadoque) Carpa Garoupa Merluza negra Solha
Produtos lácteos				
		Leite de camela		Leite de égua

Nota: A tabela continua na próxima página

APÊNDICE 2

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

ALIMENTOS PARA MONTAR SUA PRÓPRIA DIETA ROTATIVA DE 4 DIAS

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Saladas	Alface americana ou alface iceberg Alface Romana Rúcula	Alface crespa (lollo rosso) Chicória	Alface lisa Endívia	Alface Mâche (agrião do campo) Radicchio
Vegetais	Abóbora Aipo-rábano Azeitona Brócolis Couve- de- Bruxelas Couve-rábano Feijão verde Nabo sueco (couve rábano) Rabanete Soja	Abobrinhas Alcachofra Batata Cebola Couve de Sabóia Ervilha verde Feijão-da-china (Mungo beans) Pepino Repolho branco Tomate	Acelga Alho-poró Berinjelas Cenouras Couve verde Espinafre Grão de bico Pimenta Caiena Repolho chinês	Aipo Aspargos Beterraba Cherovia Couve-flor Fava (feijão gordo) Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti Pimentão Repolho roxo

APÊNDICE 3 E 4

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623

ALIMENTOS COM VALORES ELEVADOS DE ANTICORPOS IgG

Evitar por pelo menos 5 semanas

- | | | | |
|------------------------------------|-----------------|------------------------|------------------------------|
| ■ Aveia | ■ Avelã | ■ Centeio | ■ Cevada |
| ■ Espelta | ■ Glúten | ■ Hellim (queijo feta) | ■ Kamut |
| ■ Kefir | ■ Laranja | ■ Leite de vaca | ■ Leite e queijo de cabra |
| ■ Leite e queijo de ovelha | ■ Leite fervido | ■ Limão | ■ Produtos de leite coalhado |
| ■ Queijo de coalho (leite de vaca) | ■ Queijo Ricota | ■ Trigo | |

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS QUE TESTARAM POSITIVO EM "ELEVADO" E "ALTAMENTE ELEVADO"

Elevados

- | | | | |
|---------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------------|
| ■ Aveia | ■ Avelã | ■ Centeio | ■ Cevada |
| ■ Espelta | ■ Glúten | ■ Hellim (queijo feta) | ■ Kamut |
| ■ Leite e queijo de cabra | ■ Leite e queijo de ovelha | ■ Limão | ■ Queijo de coalho (leite de vaca) |
| ■ Trigo | | | |

Altamente elevado

- | | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| ■ Kefir | ■ Laranja | ■ Leite de vaca | ■ Leite fervido |
| ■ Produtos de leite coalhado | ■ Queijo Ricota | | |



SEU LIVRO DE RECEITAS

Pratos deliciosos adaptados para suas necessidades pessoais.



RECEITAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



Prezado Joao Pedro Moraes Bortolotti,

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 de uma única receita, as quantidades dos ingredientes mais importantes são apresentados de acordo com o peso. As quantias são indicadas em gramas ou mililitros, não em colher de sopa, de chá, xícara ou maço, como normalmente. A tabela a seguir dá uma visão geral do uso das medidas:

1 colher de chá	açúcar	7 g	1 folha	gelatina	2 g
1 colher de sopa	açúcar	14 g	1 inteira	Batata	3 g
1 colher de chá	farinha	7 g	1 Med	batata	130 g
1 colher de sopa	farinha	14 g	1 Med	cebola	100 g
1 colher de chá	líquidos (azeite, água, vinagre)	3 ml	1 Med	tomate	140 g
1 colher de sopa	líquidos (azeite, água, vinagre)	7 ml	1 Med	cabeça de alho	5 g
1 pacotinho	levedura seca	7 g	1 Med	ovo	65 g
1 pacotinho	açúcar de baunilha	8 g	1 Med	limão	100 g
1 pacotinho	fermento	16 g	1 Med	laranja	200 g

■ Pimenta & óleo:

Pimenta é usada para vários pratos diferentes. Mas pimenta não quer dizer necessariamente pimenta - existem muitos tipos diferentes de temperos. Por exemplo, tem a pimenta preta ou pimenta branca, pimenta caiene, pimenta vermelha, ou pimenta chili. Uma pode substituir a outra, se necessário. Portanto, você encontrará a palavra "pimenta" usada na lista de ingredientes de acordo com o termo genérico. Portanto, você pode usar o(s) tipo(s) de pimenta que você está acostumado a comer, de acordo com o teste de resultado De Intolerância Alimentar. Você também tem a possibilidade de variar tipos diferentes de pimentas.

O mesmo se aplica ao termo genérico "óleo" na lista de ingredientes. Na lista encontra-se uma recomendação para o tipo de óleo que combina melhor com este prato. Caso não possa permitido consumir o alimento de que o óleo é feito, pode substituí-lo por outro tipo (azeite ao invés de óleo de girassol).

■ Produtos isentos de gluten:

Massas sem glúten podem ser encontradas em lojas especializadas e mesmo na maior parte dos supermercados. Elas contém uma mistura de ingredientes como arroz, milho ervilhas ou lentilha em proporções variadas. Antes de comprar um produto como esses, dê atenção à composição para evitar ingredientes que não possa consumir, de acordo com os resultados do seu teste De Intolerância Alimentar.

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

CAFÉ DA MANHÃ

João Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MUFFINS DE QUINOA

Ingredientes para 6 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
5,5 g	28,7 g	2,4	4,8 g	177 Kcal	740 KJ (quilo joule)

OVOS MEXIDOS PICANTES

Ingredientes para 2 porções

225 g **ovos**
100 ml **água mineral (com gás)**
20 g **vagem de pimenta chili – vermelho (dedo-de-moça)**
10 g **cebolinha francesa, picada**
5 g **alho, fresco**
pimenta
sal

Modo de preparação

Bata ovos com água mineral. Pique o dente de alho, tire as sementes da vagem de chili e pique-a. Misture com os ovos. Tempere com sal e pimenta. Coloque numa frigideira antiaderente, mexe e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos. Sirva polvilhado com cebolinha francesa.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MINGAU DE QUINOA

Ingredientes para 2 porções

300 ml água
100 g quinoa

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,6 g	34,5 g	2,9	2,9 g	187 Kcal	782 KJ (quilo joule)

MINGAU DE MILHO

Ingredientes para 2 porções

500 ml água
150 g sêmola de milho

Modo de preparação

Ferve água e ponha lentamente a sêmola de milho (polenta), mexa.
Deixe descansar com o fogo apagado por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva com algum adoçante ou diversas frutas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,6 g	56,2 g	4,7	0,9 g	260 Kcal	1086 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

João Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MINGAU DE ARROZ

Ingredientes para 2 porções

400 ml **água**
100 g **arroz integral**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
7 g	78 g	6,5	0,8 g	248 Kcal	1038 KJ (quilo joule)

MINGAU DE MILHETO

Ingredientes para 2 porções

250 ml **água**
100 g **milheto, painço**

Modo de preparação

Coloque lentamente o milheto na água fervendo e deixe cozinhar por 15 minutos.

De acordo com sua tolerância alimentar pode adicionar adoçantes, nozes e uma ou duas frutas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
5 g	30 g	2,5	2 g	175 Kcal	732 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MINGAU DE AMARANTO

Ingredientes para 2 porções

350 ml **água**
100 g **amaranto**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,2 g	46,4 g	3,9	7,0 g	280 Kcal	1172 KJ (quilo joule)

PÃO DE TRIGO SARRACENO E MILHO

Ingredientes para 8 porções

400 ml **água**
250 g **farinha de milho**
200 g **farinha de trigo sarraceno**
130 g **ovos**
35 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
24 g **cremor de tártaro**
5 g **sal**

Modo de preparação

Sova bem todos os ingredientes, coloque numa assadeira e deixe descansar por 20 minutos. Asse a 200° C por 50 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,6 g	36,9 g	3,1	6,8 g	237 Kcal	992 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



WAFFLES DE QUINOA E MILHETO

Ingredientes para 4 porções

200 g quinoa
400 g milho, painço
água
7 ml óleo conforme sua tolerância
alimento
sal

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
16,5 g	94,4 g	7,9	8,6 g	553 Kcal	2313 KJ (quilo joule)

WAFFLES DE AMARANTO E MILHETO

Ingredientes para 6 porções

200 g amaranto
400 g milho, painço
sal
7 ml óleo conforme sua tolerância
alimento
água mineral com gás

Modo de preparação

Misture o amaranto cozido com o dobro da quantidade de água, junte o milho 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
7,2 g	59,3 g	4,9	6,8 g	360 Kcal	1508 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



WAFFLES DE ARROZ

Ingredientes para 4 porções

200 g arroz integral, cozido
400 g farinha de arroz
650 ml água mineral com gás
14 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
sal

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
7,9 g	90,5 g	7,5	4,6 g	436 Kcal	1826 KJ (quilo joule)

PÃO DE MILHO

Ingredientes para 8 porções

650 ml água
500 g farinha de milho
150 g batatas, cozidas
42 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
28 ml vinagre
24 g cremor de tártaro
7 g sal
2 g sódio

Modo de preparação

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 180° 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
5,5 g	44,8 g	3,7	7,0 g	265 Kcal	1109 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

João Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PÃO DE ARROZ

Ingredientes para 9 porções

900 ml **água**
750 g **farinha de arroz**
30 g **cremor de tártaro**
7 g **sal**
7 g **sódio**

Modo de preparação

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 180° 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
5,6 g	65,2 g	5,4	0,6 g	288 Kcal	1206 KJ (quilo joule)

PATÊS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



BRÓCOLIS COM ALHO

Ingredientes para 4 porções

1000 g **brócolis**
sal
28 ml **azeite de oliva**
10 g **alho, fresco**
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
8,4 g	6,9 g	0,6	7,5 g	131 Kcal	550 KJ (quilo joule)

TAPENADE

Ingredientes para 4 porções

100 g **azeitonas, pretas**
10 g **alho, fresco**
100 g **tomates secos em óleo**
tomaten,
sal
especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Pique finamente todos os ingredientes, faça um purê e tempere.
Tapenade fica muito bem no pão ou com macarrão.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0,4 g	1,8 g	0,2	8,5 g	117 Kcal	490 KJ (quilo joule)

PATÊS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PATÊ DE BROTOS DE SOJA

Ingredientes para 2 porções

100 g abacate
100 g brotos de soja
sal
75 g iogurte de soja

Modo de preparação

Corte um abacate madura ao meio e tire o caroço. Tire a polpa da casca e amasse com um garfo ou ponha no mixer. Misture imediatamente o iogurte para o abacate não escurecer.
Lave os brotos de soja numa peneira e passe-os rapidamente em água fervendo. Misture-os com o purê de abacate e tempere com sal (de preferência sal marinho).

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
3,4 g	1,6 g	0,1	8,1 g	93 Kcal	388 KJ (quilo joule)

PASTA FRANCESA DE CEBOLASE AVELÃS

Ingredientes para 6 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

PATÊS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MARGARINA DE ERVAS COM MASSA DE TOMATE

Ingredientes para 10 porções

250 g margarina
15 g alho, fresco
salsinha (salsa) cortada
finamente
cebolinha francesa, picada
20 g extrato (polpa) de tomate
3 g sal

Modo de preparação

Misture com a batedeira manual a margarina com o restante dos ingredientes. A quantidade de ervas depende do seu gosto.

Pode usar aproximadamente 6 colheres de sopa de ervas. Reserve frio.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

PASTA DE AZEITONAS (TAPENADE)

Ingredientes para 4 porções

350 g azeitonas, pretas
20 g alho, fresco
20 ml azeite de oliva
sal
especiarias e ervas de acordo
com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Pique as azeitonas e as alcaparras finas. Lave as ervas, seque na centrífuga e pique bem. Misture tudo com óleo. Descasque o alho, espreme e adicione. Tempere a pasta com sal e outros condimentos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,3 g	2,7 g	0,2	17,1 g	170 Kcal	711 KJ (quilo joule)

BEBIDAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SHAKE DE PÊSSEGO

Ingredientes para 4 porções

400 g **pêssego**
canela
500 ml **drinque de arroz (leite de arroz)**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0,8 g	15 g	1,2	0,2 g	62 Kcal	257 KJ (quilo joule)

COQUETEL DE ABACATE, BANANA E MAÇÃ

Ingredientes para 1 porção

40 g **abacate**
25 g **bananas**
160 ml **suco de maçã**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,2 g	23,2 g	1,9	5,8 g	150 Kcal	627 KJ (quilo joule)

BEBIDAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



KIWI COM LEITE

Ingredientes para 1 porção

200 g kiwi
250 ml leite de soja

Modo de preparação

Aqueça rapidamente o kiwi para não ficar amargo em contato com produtos de leite.
Ponha todos os ingredientes no mixer. Ponha o leite num copo e sirva com um canudo.
Dica: pode usar um produto que substitui o leite.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
2 g	24,2 g	2,0	1,1 g	264 Kcal	1105 KJ (quilo joule)

SHAKE DE KIWI E ABACAXI

Ingredientes para 2 porções

200 g abacaxi, fresca
300 g kiwi
200 ml leite de coco
200 ml água

Modo de preparação

Descasque kiwi e abacaxi e faça um purê cremoso no mixer com os ingredientes restantes. Se quiser, decore com fatias de kiwi, pedaços de abacaxi e guarda-chuvinhas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
3,7 g	33,0 g	2,7	19,0 g	316 Kcal	1320 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



ESPETOS COM TOFU

Ingredientes para 4 porções

200 g **tofu**
100 g **tomates para coquetel**
50 g **aceitona, verde**
28 ml **azeite de oliva**
sal
pimenta caiena
salsinha (salsa) cortada
finamente

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



BERINJELAS COM CARNE DE CORDEIRO (ISLIM KEBAB)

Ingredientes para 6 porções

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

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
32,5 g	7,7 g	0,6	47,2 g	584 Kcal	2444 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PURÊ DE CENOURAS À MODA SUIÇA

Ingredientes para 4 porções

750 g batatas, cozidas
500 g cenouras, cozidas
100 ml leite de coco
6 g sal de ervas
10 g salsinha (salsa) cortada finamente

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
4,3 g	40,9 g	3,4	5,1 g	229 Kcal	958 KJ (quilo joule)

CHAMPIGNONS MARINADOS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
2,3 g	1,5 g	0,1	8,0 g	88 Kcal	366 KJ (quilo joule)

SOPAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SOPA DE BATATAS COM ALHO PORÓ

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
5,0 g	25,8 g	2,2	2,2 g	145 Kcal	608 KJ (quilo joule)

SOPA "PISTOU"

Ingredientes para 4 porções

40 g manjeriço picado finamente
30 ml azeite de oliva
20 g dente de alho, picado
1500 ml caldo de legumes
100 g cebolas, picadas finamente
850 g tomates, crus
340 g feijão branco em conserva
260 g batatas, cruas
150 g alho-poró, cortado finamente
100 g cenouras, cruas
50 g macarrão sem glúten
pimenta moída na hora
sal de ervas

Modo de preparação

Misture o manjeriço com azeite de oliva no mixer. Adicione alho e misture. Tempere com pimenta e sal de ervas.
Refogue as cebolas numa panela grande. Corte cenouras e batatas em cubos, junte e deixe refogar por 3 a 5 minutos. Adicione o caldo de legumes e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Junte o macarrão e os tomates (sem peles e sementes, em cubos) ao caldo e deixe cozinhar por 5 minutos.
Adicione as vagens e as abobrinhas em cubos e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Por último, junte o alho poró, o sal de ervas e a pimenta. Sirva a sopa em pratos pré-aquecidos.
Sirva o pesto separado, ou coloque uma colher (chá) no prato por cima da sopa.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
11,6 g	37,8 g	3,2	9,3 g	289 Kcal	1208 KJ (quilo joule)

SOPAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SOPA DE BATATAS COM SALMÃO DEFUMADO

Ingredientes para 6 porções

1250 ml **caldo de legumes**
600 g **batatas**
100 g **raiz 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

Modo de preparação

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 pré-aquecidos. Sirva imediatamente com a sopa quente.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
5,2 g	16,0 g	1,3	5,2 g	139 Kcal	583 KJ (quilo joule)

SOPA DE GALINHA COM LEGUMES E ARROZ

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
29,3 g	44,5 g	3,7	6,1 g	315 Kcal	1318 KJ (quilo joule)

SOPAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



CHILI SEM CARNE (CHILLI BEANS)

Ingredientes para 4 porções

1000 ml **caldo de legumes sem levedura**
300 g **granulado de soja**
300 g **pimentão, vermelho**
250 g **feijões fava, gordas**
200 g **extrato (polpa) de tomate**
50 g **vagem de pimenta chili – vermelho (dedo-de-moça)**
100 g **cebolas**
30 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
páprica em pó, apimentado
pimenta
sal
chili em pó

Modo de preparação

Corte as cebolas em cubos e frite-as até ficarem douradas. Corte o pimentão em pedaços e junte. Despeje caldo de legumes. Adicione o feijão em lata, extrato de soja e as pimentas, dedo de moça, em pedacinhos, deixe cozinhar por meia hora. Tempere e engrosse com massa de tomate.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

SOPAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SOPA CREMOSA DE CHAMPIGNONS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

Corte os champignons em fatias, salteie na margarina e passe a metade na peneira. Cozinhe-os com o caldo de legumes por 5 minutos. Adicione especiarias e a outra metade dos champignons e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Engrosse com amido. Misture o creme de leite de soja e sirva polvilhado com nozes picadas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
8,7 g	4,8 g	0,4	31,2 g	335 Kcal	1404 KJ (quilo joule)

SALADAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SALADA DE LENTILHAS

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
28,5 g	45 g	3,8	15,4 g	542 Kcal	2269 KJ (quilo joule)

SALADA COLORIDA

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,7 g	5,3 g	0,4	7,4 g	95 Kcal	397 KJ (quilo joule)

SALADAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SALADA RÁPIDA DE ARROZ

Ingredientes para 4 porções

400 g ervilhas, congeladas
200 g arroz
200 g rabanetes
200 g milho em conserva
100 g cebolinha verde
40 ml vinagre balsâmico
30 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
10 g açúcar de cana de açúcar
manjerição picado finamente
pimenta
sal

Modo de preparação

Cozinhe arroz e ervilhas. Deixe descansar um pouco.
Corte rabanetes em rodela, cebolinhas verdes em tiras oblíquas.
Misture todos os ingredientes.
Misture com o arroz e os legumes, um molho feito com óleo, vinagre, açúcar mascavo, sal, pimenta e manjerição. Deixe descansar por 1 hora. Conforme sua tolerância alimentar, pode servir junto um pedaço de carne ou peixe.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

SALADAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SALADA DE BATATAS COM CAMARÕES E MAÇÃS

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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 rodela. 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
31,7 g	48 g	4	16,8 g	477 Kcal	1995 KJ (quilo joule)

SALADAS

João Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MISTURA DE LEGUMES COM PEIXE

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
25,5 g	14 g	1,2	15,7 g	303 Kcal	1266 KJ (quilo joule)

SALADA DE REPOLHO DOCE (CHUCRUTE)

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

Corte finamente o repolho e ponha numa tigela. Corte em pedacinhos o abacaxi junte 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
4,8 g	28,5 g	2,4	8,6 g	223 Kcal	934 KJ (quilo joule)

MOLHOS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MOLHO DE ATUM COM TOMATES

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
12,2 g	8,4 g	0,7	2,6 g	107 Kcal	448 KJ (quilo joule)

KETCHUP

Ingredientes para 4 porções

150 g passata de tomate (concentrado)
21 g farinha de milho
manjerição
sal
pimenta

Modo de preparação

Ponha a metade do molho da passata de tomate numa vasilha e misture com farinha de milho até que fique sem grumos.

Deixe cozinhar no microondas por 2 a 3 minutos. A massa deve ter a coloração vermelho escuro. Se ainda estiver vermelho claro, deixe por mais um minuto no microondas. A massa deve estar firme.

Agora junte o resto do molho e ponha as especiarias. Coloque pouco de manjerição.

Coloque o ketchup num recipiente com tampa. Deixe descansar por no mínimo 1 hora para que as especiarias soltem seu aroma.

Grelha: para grelhar alimentos, use o suco de meia laranja e mais uma colher (chá) de farinha de milho.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0,4 g	4,5 g	0,4	0,2 g	23 Kcal	96 KJ (quilo joule)

MOLHOS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MOLHO DE BERINJELAS

Ingredientes para 4 porções

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**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes para 1 porção

150 g **iogurte de soja**
30 g **cebolas**
especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar
sal

Modo de preparação

Descasque as cebolas, pique-as e misture-as com o iogurte de soja. Tempere com sal, ervas e especiarias.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,2 g	4,3 g	0,4	3,7 g	76 Kcal	316 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

João Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PANELA DE ARROZ COM PEIXES

Ingredientes para 1 porção

80 g	arroz
	sal
150 g	ervilhas, congeladas
100 g	cantarilho
50 g	camarão, pré-escaldado
7 ml	óleo conforme sua tolerância alimentar
	especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Lave o arroz e deixe cozinhar em 160 ml de água. Reduza a temperatura, deixe cozinhar em panela tampada, sem mexer, por cerca de 30 minutos. Tire do fogo e deixe descansar por mais 10 minutos. Ponha sal no arroz. Mantenha a panela tampada. Lave o peixe em água fria e seque com toalha absorvente. Corte em pequenos pedaços e salgue. Aqueça o óleo e frite rapidamente os pedaços de peixe e os camarões. Junte as ervilhas e o arroz, despeje um pouco de água quente e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo. Pique as ervas escolhidas. Antes de servir, mexa com cuidado e polvilhe com as ervas. Uma salada valoriza o prato.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
45,4 g	80,2 g	6,7	9,4 g	596 Kcal	2493 KJ (quilo joule)

ABOBRINHAS RECHEADAS COM MILHO

Ingredientes para 1 porção

300 g	abobrinhas, cruas
100 g	cebolas
	aceitona, verde
80 g	carne moída
50 g	milho em conserva
	sal
20 g	sementes de girassol
150 g	batatas
	especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Préaqueça o forno a 200° C. (convecção a 180° C, gás escala 3-4). Lave, limpe e corte em metades no sentido do comprimento. Retire a polpa das abobrinhas com um colher e pique. Descasque a echalote ou cebola, e corte em cubos. Tire os caroços das azeitonas e pique. Salgue levemente a carne bovina moída e misture com as cebolas, a polpa das abobrinhas, o milho e os pedacinhos de azeitonas. Tempere a gosto com salvia. Ponha as metades das abobrinhas em um refratário e recheia com a carne moída. Deixe assar no forno por 20 minutos. Polvilhe sementes de girassol 5 minutos antes do fim. Corte as batatas em pedacinhos e cozinhe em água e sal. Escorre e guarde a água. Amasse as batatas e adicione água até obter uma massa cremosa. Se necessário, ponha mais sal.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
32,1 g	68,1 g	5,7	20,0 g	594 Kcal	2487 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



FILE DE SALMÃO COM ALFACE LISA

Ingredientes para 1 porção

100 g **alface**
100 g **milho em conserva**
7 ml **vinagre balsâmico**
150 g **filé de salmão**
7 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Limpe, lave e seque a salada na centrífuga. Ponha num prato junto com o milho. Misture 1 colher (sopa) de vinagre, 1 colher de sopa de água e 1 colher de chá de óleo e os outros temperos. Despeje sobre a salada. Lave o filé de peixe e seque com papel toalha. Aqueça o restante do óleo e frite o peixe em ambos os lados. Ponha umas gotas de vinagre balsâmico e sal. Assim que o peixe tiver bem tostado, sirva com a salada. Sobremesa: frutas, conforme sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
34,5 g	65 g	5,4	27,6 g	671 Kcal	2809 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PANELA DE ARROZ COM LEGUMES

Ingredientes para 4 porções

250 g cebolas
30 ml óleo de milho
200 g arroz integral
600 ml caldo de legumes sem levedura
100 g cebolinha francesa
400 g peito de peru
curry
páprica em pó, suave
pimenta moída na hora
sal
200 g pimentão, cru
500 g brócolis
400 g cenouras, cruas

Modo de preparação

Corte as cebolas em pequenos cubos. Aqueça óleo numa panela grande e refogue as cebolas até ficarem transparentes. Junte o arroz e refogue por 5 minutos. Despeje caldo de legumes e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos.

Corte o peito de peru em finas fatias, salteie no óleo, tempere e deixe cozinhar em fogo baixo. Se for necessário, ponha um pouco de água. Neste interim, lave e corte as cenouras, os brócolis e os pimentões em pequenos cubos, junte ao peito de peru e deixe cozinhar tudo por cerca de 10 minutos.

Por fim, adicione o arroz cozido e misture com cuidado. Polvilhe tudo com ervas, de acordo com sua intolerância alimentar. Sirva com salada.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



ARROZ COM CANTARILHO (RED FISH)

Ingredientes para 1 porção

30 g cebolas
7 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
50 g ervilhas, congeladas
90 g arroz
200 ml água
100 g cantarilho
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Refogue as cebolas picadas até ficarem transparentes. Adicione as ervilhas e refogue mais um pouco. Junte o arroz, despeje caldo de legumes e deixe cozinhar em fogo baixo por meia hora.
Frite o peixe em pouco óleo e sirva com o arroz.
Sirva com salada.
Sobremesa: frutas, conforme sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
28,5 g	77,4 g	6,4	8,6 g	502 Kcal	2099 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PANQUECAS RECHEADAS

Ingredientes para 4 porções

170 g ovos
200 ml leite de soja
200 ml água
200 g farinha sem glúten
40 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
sal
80 g alho
400 g carne moída
20 g extrato (polpa) de tomate
100 ml caldo de legumes
40 ml creme de leite de soja
especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Misture os ovos com a farinha e o leite, adicione água mineral e sal, deixe descansar por 20 minutos até que a massa sobe. Se ficar muito espessa, adicione mais água. Frite as panquecas numa panela untada com óleo. Enquanto a massa cresce, prepare o molho para a carne picada. Salteie a cebola, cortada em cubos, em óleo, junte a carne picada e mexa até que tudo fique soltinho, junte 2 colheres de passata de tomates e tempere com pimenta, sal e outros condimentos, adicione caldo. Deixe cozinhar, se necessário engrosse com amido de milho. Em seguida adicione um pouco de creme de leite. Recheie as panquecas com a carne. Uma salada fresca valoriza o prato.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
24,5 g	42,7 g	3,6	24,0 g	516 Kcal	2157 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



CARNE ACEBOLADA COM ARROZ

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

Corte a carne bovina em cubos e as cebolas descascadas em finas rodelas. Salteie 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
40,9 g	69,3 g	5,8	15,0 g	613 Kcal	2564 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SOBRECOXAS COM LEGUMES

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

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 175° C (gás na escala 2, convecção a 160° 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 pele 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
39,8 g	69,3 g	5,8	33,7 g	578 Kcal	2420 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MACARRÃO COM PRESUNTO À MODA DE MILÃO

Ingredientes para 1 porção

90 g macarrão de milho sem ovo
60 g presunto, cru defumado
50 g cebolas, cruas
100 g champignons
200 g tomates, crus
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Cozinhe o macarrão conforme instrução na embalagem.
Corte presunto em cubos e frite rapidamente na frigideira. Junte cebolas picadas.
Corte champignons em fatias e junte. Corte tomates pelados, adicione e deixe tudo levantar fervura, tempere com as especiarias. Misture com o macarrão.
Dica: em vez de presunto cru, pode usar presunto cozido.
Sobremesa: frutas, conforme sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
18,7 g	86,0 g	7,2	18,9 g	619 Kcal	2589 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



ESTROGONOFE COM BATATAS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
31,4 g	34,7 g	2,9	9,4 g	361 Kcal	1510 KJ (quilo joule)

ESPETOS DE CARNE BOVINA COM ABOBRINHAS

Ingredientes para 2 porções

200 g	filé de carne bovina
300 g	abobrinhas, cruas e em rodela
20 ml	óleo conforme sua tolerância alimentar
150 g	arroz
	fécula de batata

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
28,8 g	61,3 g	5,1	14,8 g	494 Kcal	2066 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



OMELETE COM ABOBRINHAS E ESPINAFRE

Ingredientes para 4 porções

500 g	espinafre, cru
750 g	ovos
250 g	echalotes
100 g	abobrinhas, cruas
30 g	salsinha (salsa) cortada finamente
10 g	manjerição picado finamente
	azeite de oliva
	pimenta moída na hora

Modo de preparação

Limpe e lave bem o espinafre. Coloque o espinafre ainda pingando numa caçarola e refogue em fogo médio, até ele ficar murcho. Tire da panela, deixe esfriar, espreme e pique em pedacinhos.

Lave e limpe as abobrinhas, tire os cabinhos e corte em finas fatias. Descasque os echalotes e pique. Misture os ovos (6) numa tigela, junte as abobrinhas, o espinafre e as ervas, mexendo bem. Tempere com sal e pimenta.

Aqueça numa panela óleo o quanto basta, adicione a massa de legumes e vire até engrumar. Tampe a panela e asse o omelete em fogo baixo. A superfície deverá ficar ainda um pouco umida. Coloque num prato e sirva cortado em 4 triângulos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
16,1 g	4,6 g	0,4	10,5 g	178 Kcal	746 KJ (quilo joule)

PIMENTÃO COM ARROZ E TOFU

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
22,3 g	96,8 g	8,1	16,3 g	628 Kcal	2625 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



GUISADO VEGETARIANO

Ingredientes para 1 porção

100 g cenouras
300 g batatas
100 g feijões favas
100 g tomates, crus
100 g couve-flor crua
100 g couve-de-bruxelas
50 g cebolas, cruas
10 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Corte todos os legumes em pedacinhos e refogue em óleo.
Acrescente 300 ml de água e deixe cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos.
Tempere os legumes, junte o macarrão e polvilhe com ervas.
Sobremesa: frutas – de acordo com sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
20,4 g	79,7 g	6,6	11,6 g	510 Kcal	2134 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



COZIDO DE LENTILHAS COM TOFU

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
32,0 g	57,1 g	4,8	13,9 g	527 Kcal	2203 KJ (quilo joule)

LENTILHAS REFOGADAS

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
28,5 g	86,0 g	7,2	9,2 g	580 Kcal	2425 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



RATATOUILLE COM ARROZ E TOFU

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
24,2 g	83,0 g	6,9	16,6 g	584 Kcal	2442 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



TOFU COM PIMENTA CHILI

Ingredientes para 1 porção

300 ml **água**
200 g **tofu**
200 g **tomates, crus**
200 g **pimentão, vermelho**
150 g **feijões favas**
100 g **cebolas**
20 g **farinha de milho**
10 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
3 g **alho, fresco**
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Cozinhe feijão fresco ou de conserva.
Quebre o tofu em cubos, corte os tomates em pedaços, pique cebolas, dentes de alho e pimentão.
Frite rapidamente em óleo o tofu, as cebolas e o alho, após 5 minutos coloque água e farinha e junte os outros ingredientes.
Após cerca de 3 minutos tempere mais um pouco e tire do fogo.
Sirva quente.
Sobremesa: frutas – de acordo com sua intolerância alimentar

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
33,2 g	65,8 g	5,5	22,3 g	607 Kcal	2539 KJ (quilo joule)

PEQUENAS PANQUECAS DE ESPELTA

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

Numa frigideira anti-aderente frite pequenas panquecas em um pouco de óleo. Deixe escorrer em papel absorvente. Acompanha bem uma salada ou legumes refogados.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,6 g	39 g	3,2	4,9 g	231 Kcal	968 KJ (quilo joule)



ARROZ COM CEREJAS

Ingredientes para 2 porções

300 ml **drinque de arroz (leite de arroz)**
100 g **arroz**
sal
300 g **cerejas em conserva**
20 g **amido de milho (maizena)**
canela

Modo de preparação

Cozinhe lentamente o arroz com o leite de arroz e sal por 25 minutos. Escorre as cerejas e cozinhe 350 ml do suco numa panela. Misture 100 ml com amido de milho. Ponha as cerejas no suco fervendo, misture o amido e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos. Coloque o arroz nas tigelinhas, polvilhe com canela a gosto. Guarneça com cerejas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
4,2 g	85,0 g	7,1	0,7 g	364 Kcal	1523 KJ (quilo joule)

BANANA GRELHADA

Ingredientes para 1 porção

150 g **bananas**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,7 g	31,5 g	2,6	0,5 g	134 Kcal	559 KJ (quilo joule)

SOBREMESAS

João Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



SORVETE NO PALITO

Ingredientes para 8 porções

250 ml **suco de frutas 100%**

20 g **confiture – geleias**

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0,1 g	5,1 g	0,4	0,1 g	21 Kcal	86 KJ (quilo joule)

SORVETE CASEIRO DE FRUTAS

Ingredientes para 2 porções

400 g **pêssego**

100 ml **creme de leite de soja**

3 g **fermento biobin (de alfarroba)**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
2 g	20,9 g	1,7	8,8 g	167 Kcal	701 KJ (quilo joule)

BOLOS E DOCES

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



BISCOITOS DE APRICOT

Ingredientes para 8 porções

60 g	manteiga clarificada
20 g	amido de milho (maizena)
35 g	mel
	sal
14 ml	água
50 g	apricots secos
150 g	farinha de milho

Modo de preparação

Misture a manteiga até ficar espumosa. Adicione o amido de milho, o mel e sal. Misture com o fouet. Corte os apricot em pedacinhos e misture tudo com a farinha de milho.

Deixe a massa descansar por 60 minutos em temperatura ambiente. Com a ajuda de uma colher de chá ponha pequenos biscoitos numa forma. Asse em forno préaquecido a 175° por cerca de 13 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
2,2 g	21,1 g	1,8	8,2 g	168 Kcal	705 KJ (quilo joule)

TORTA DE MAÇÃ

Ingredientes para 12 porções

1000 g	maças
250 g	margarina
180 g	farinha de milho
150 g	açúcar de cana de açúcar
70 g	amido de milho (maizena)
16 g	cremor de tártaro
8 g	açúcar de baunilha
	substituto de ovo (produto que substitui ovo)

Modo de preparação

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e coloque numa forma de bolo de fundo removível.

Use um produto para substituir o ovo (1 ovo).

Corte as maçãs em fatias e distribua por cima da massa.

Asse no forno a 175° C por 45 minutos.

Esta receita foi recomendada por uma paciente.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

BOLOS E DOCES

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MUFFINS DE CHOCOLATE E ARROZ

Ingredientes para 12 porções

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

Modo de preparação

Préaqueça o forno a 200° 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 homogênea.
Preenche as forminhas com 2/3 da massa. Asse imediatamente no forno por 25 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



MILHETO COM LEGUMES

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

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 milheto e caldo de legumes e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio. Deixe descansar por mais 15 minutos com o fogo apagado. Tempere.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,6 g	38,5 g	3,2	9,4 g	280 Kcal	1174 KJ (quilo joule)

PÃO SEM GLÚTEN

Ingredientes para 6 porções

400 g **farinha sem glúten**
100 g **amido**
20 g **cremor de tártaro**
14 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
10 g **sal**
28 g **substituto de ovo (produto que substitui ovo)**
400 ml **água**

Modo de preparação

Misture farinha sem glúten (de acordo com sua intolerância alimentar, use – farinha de quinoa, de espelta, de milho ou de milheto) com os outros ingredientes e ponha numa forma. Asse por 15 minutos a 220° C e por mais 40 minutos a 180° C. Produto que substitui ovo: deve ser na quantidade para substituir 2 ovos. Dica: misture 2 colheres (sopa) de adoçante e coloque a massa em forminhas para muffins. Ponha uma pitada de sal.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	66,5 g	5,5	2,3 g	308 Kcal	1289 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



FERMENTO

Ingredientes para 1 porção

14 g **ácido ascórbico (vitamina c em pó)**
14 g **amido de milho (maizena)**
7 g **sódio**

Modo de preparação

Misture todos os ingredientes. Este quantidade substitui um pacotinho de fermento tradicional.

Importante: Misture sempre tudo na hora, não guarde o restante do fermento, pois ele cria grumos.

Fonte: Asse pelo método da medicina Ayurveda de P.& J. Skibbe

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0,0 g	12,3 g	1,0	0,0 g	51 Kcal	213 KJ (quilo joule)

PANQUECAS DE BATATAS

Ingredientes para 4 porções

800 g **batatas**
75 g **ovos**
40 g **farinha sem glúten**
20 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
sal

Modo de preparação

Lave e descasque as batatas e rale-as. Escorre o líquido, a seguir misture com ovo, a farinha e uma colher (chá) de sal. Aqueça um pouco de óleo na frigideira, amasse o purê com uma colher (sopa) e faça pequenas panquecas, frite até ambos os lados estão crocantes. Esta massa pode ser usada também na máquina de fazer Waffles, cuidado com a gordura. Pode-se adicionar à massa cebolas raladas, cenouras e abobrinhas, depende do gosto de cada um. Vai bem com salada ou compota de frutas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
5,8 g	37,4 g	3,1	6,2 g	232 Kcal	972 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PANQUECAS

Ingredientes para 4 porções

500 ml **drinque de arroz (leite de arroz)**
250 g **farinha de arroz**
220 g **ovos**
100 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
sal

Modo de preparação

Misture a farinha sem glúten e o sal numa vasilha. Coloque no meio 3 ovos e um pouco de leite. Misture com a batedeira de mão. Junte o resto do leite e continua misturando. Deixe descansar a massa por 5 minutos. Aqueça óleo numa frigideira. Se ficar muito quente, despeje um pouco numa xícara. Coloque 1/10 da massa na frigideira. Quando a borda da panqueca estiver crescida, vire a panqueca e frite o outro lado. Coloque a massa restante numa vasilha aquecida e repete o processo com o resto da massa.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
7,6 g	49,0 g	4,1	28,3 g	481 Kcal	2014 KJ (quilo joule)

MASSA 1-2-3

Ingredientes para 12 porções

125 g **farinha de batata**
125 g **manteiga clarificada**
125 g **farinha de milho**
75 g **ovos**
2 g **sal**
água

Modo de preparação

Misture todos os ingredientes. A massa é suficiente para uma forma de bolo (laterais removíveis -diâmetro 26 cm) ou uma forma pequena. Ponha água, o quanto for necessário.
Cubra a massa com frutas e asse a 180° C por 20 minutos. Para recheios doces ou salgados desenrole a massa e faça círculos com um copo. Recheia e fecha. Amasse a borda com um garfo. Asse os pasteis a 180°C por 20 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,4 g	15,6 g	1,3	11,0 g	167 Kcal	699 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



POLENTA

Ingredientes para 2 porções

700 ml **água**
200 g **sêmola de milho**
especiarias e ervas de acordo
com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Ferve a água com as especiarias e misture a polenta com um fouet. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Mexe com uma colher de pau. Por fim, misture ervas picadas a gosto. Coloque a polenta ainda quente, na espessura de 1 a 2 cm, com as mãos molhadas, em pratos. Alise e deixe esfriar. Corte em pedaços e frite-os em óleo ou manteiga clarificada até ficarem dourados. A polenta acompanha bem saladas, peixes, carnes e legumes.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
8,8 g	75 g	6,2	1,2 g	346 Kcal	1448 KJ (quilo joule)

PÃO CHAPATIS DE AMARANTO

Ingredientes para 2 porções

150 g **amaranto**
150 **água quente**
100 g **amido**
14 ml **óleo conforme sua tolerância**
alimentar
sal

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



RECEITA DE PÃO CASEIRO

Ingredientes para 1 porção

420 g **amido de milho (maizena)**
400 ml **água**
200 g **abobrinhas, cruas**
200 g **avelãs, moídas**
80 g **farinha de milho**
40 g **levedura**
15 g **frutose**
10 g **sal**

Modo de preparação

Misture o fermento com 4 colheres (sopa) de água morna e a frutose. Junte o amido de milho, a farinha de milho, as amêndoas, o sal e a água restante e misture. Rale a abobrinha e misture também. Coloque a massa numa assadeira forrada com papel manteiga e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Asse por cerca de 80 minutos a 180° C. Após 40 minutos retire o pão e desenforme, despreze o papel manteiga e deixe assar o resto do tempo na grelha. Esta receita foi recomendada por uma paciente.

Dica: os ingredientes podem ser substituídos, por exemplo, as amêndoas por outros tipos de nozes.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
15,9 g	434,0 g	36,2	110,7 g	3157 Kcal	13208 KJ (quilo joule)

BATATAS ASSADAS - RÖSTI

Ingredientes para 4 porções

1000 g **batatas, cozidas**
pimenta
sal
20 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
3,8 g	45 g	3,8	5,2 g	248 Kcal	1036 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Joao Pedro Moraes Bortolotti ■ data de nascimento: 30-10-2013 ■ amostra de id: 106623



PANQUECAS DE QUINOA

Ingredientes para 4 porções

300 ml **água mineral com gás**
220 g **quinoa**
60 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
orégano
salsinha (salsa) cortada finamente
sal

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
7,2 g	37,9 g	3,2	18,2 g	341 Kcal	1425 KJ (quilo joule)