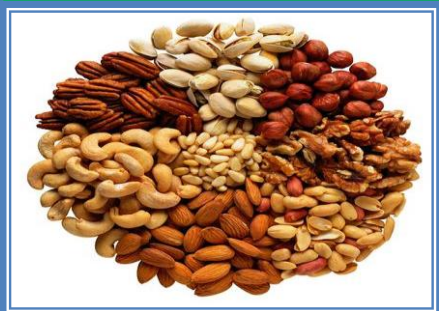




INTOLERÂNCIA ALIMENTAR





SENSIBILIDADE ALIMENTAR

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

ESTUDO DA SENSIBILIDADE ALIMENTAR

(QUANTIFICAÇÃO DE IGG ESPECÍFICAS)

Introdução

O estudo de sensibilidade alimentar é um teste realizado em laboratório, capaz de avaliar a resposta não alérgica que o sistema imunológico de alguns indivíduos desencadeia de forma específica perante determinados alimentos.

A avaliação desta resposta imunológica é efectuada através da quantificação dos níveis de imunoglobulina G (IgG) específica face aos alimentos mais comuns da nossa dieta mediterrânica.

Suprimir da dieta os alimentos face aos quais foram detectados elevados níveis de IgG específica deverá produzir a redução ou o desaparecimento dos sintomas resultantes dessa reação imunológica.

As manifestações clínicas mais significativas que podem surgir como consequência de um processo de sensibilidade alimentar, são as seguintes:

Perturbações digestivas: Cólon irritável, colite infantil, certas enteropatias crónicas...

Perturbações respiratórias: Rinite crónica, asma...

Perturbações dermatológicas: Eczemas e urticária.

Tendência para a obesidade: Dificuldade em perder peso, retenção de líquidos...

Dor: cabeça, articulações...

Pautas de alimentação

Atendendo aos resultados do teste de sensibilidade alimentar realizado, deve suprimir da sua dieta não só os alimentos claramente reativos (positivos (++) e positivos (+++)), como também os de reatividade incerta (positivos (+)). Decorrido um mês e meio poderá procurar reintroduzir os alimentos do último grupo, à razão de um por semana, ficando atento aos possíveis efeitos sobre os problemas que podem surgir na sequência da sua ingestão, a fim de os poder vir a reintroduzir ou suprimir definitivamente da sua alimentação.

Tenha em conta que a supressão dos alimentos indicados implica igualmente a eliminação de quaisquer alimentos que sejam preparados com eles. Assim, é importante consultar o rótulo dos produtos pré-cozidos, embalados, etc.

Apesar da supressão destes alimentos, é muito importante seguir uma alimentação completa e equilibrada. Por isso, e se na sequência dos resultados obtidos, tiver de suprimir o grupo dos produtos lácteos, é aconselhável aumentar a ingestão de outros alimentos ricos em cálcio, designadamente espinafres, acelgas, brócolos, couves, salsa, chá, cacau, etc., ou mesmo através da ingestão de comprimidos específicos.

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

Resultados analíticos

Negativo  Positivo (+)  Positivo (++)  Positivo (+++) 

ESPECIARIAS	
Canela	
Açafrão	
Estragão	
Mostarda	
Salsa	
Pimenta	
Hortelã (Menta)	
Gergelim	
Louro	
Oregãos	
Manjerição	
Cravinho	
Caril	
Funcho	
Gengibre	
Noz-moscada	
Alecrim	
Tomilho	
Baunilha	
Anis	
Coentro	
Cominho	
Endro	
Hortelã	
Alcaçuz	

ESPECIARIAS	
Salva	

FÉCULAS	
Cenoura	
Trigo Miúdo	
Grão de bico	
Cacau	
Berinjela	
Lentilhas	
Ervilha	
Favas	
Aveia	
Feijão pintado	
Batatas	
Arroz	
Centeio	
Soja/Óleo de soja	
Batata doce	
Trigo	
Trigo mouro (Sarraceno)	
Milho paíño	
Quinoa.	
Feijão branco	
Ílca	
Sêmola de trigo duro	

FÉCULAS	
Farelo de trigo	
Amaranto	

FRUTAS	
Maçã	
Oxicoco	
Groselha negro	
Abacate	
Bananas	
Melão	
Uvas	
Limão	
Laranja	
Pêssego	
Pera	
Ananás	
Ameixa	
Morangos	
Kiwi	
Melancia	
Cerejas	
Tâmara	
Figo	
Damasco	
Toranja	

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

FRUTAS	
Tangerina	●
Manga	●
Mamão	●
Romã	●
Framboesa	●
Goiaba	●
Lima-da-pérsia	●
Amora preta	●
Amora silvestre	●
Nectarina	●
Mirtilo	●
Groselha vermelho	●
Coco	●
Lichia	●

FRUTOS SECOS	
Amêndoa	●
Amendoim	●
Noz	●
Avelã	●
Caju	●
Castanha	●
Pinhão	●
Pistácio	●
Castanha do Brasil	●
Macadâmia - Noz	●

LACTÍNIOS E DERIVADOS	
Lácteos de vaca	●

LACTÍNIOS E DERIVADOS	
Lácteos de ovelha	●
Lácteos de cabra	●
Lácteos de búfala	●

CARNES E PEIXES	
Carne de vaca	●
Frango	●
Amêijoas	●
Bacalhau	●
Pescada	●
Cordeiro	●
Lagosta/Lavagante	●
Carne de porco	●
Carne de coelho	●
Salmão	●
Sardinha	●
Gamba/Camarão	●
Linguado	●
Lulas	●
Truta	●
Atum	●
Peru	●
Anchova	●
Enguia	●
Carangueijo	●
Pato	●
Robalo	●
Dourada	●
Cavala/Sarda	●

CARNES E PEIXES	
Cabrito	●
Polvo	●
Avestruz	●
Perdiz	●
Lúcio	●
Codorniz	●
Vieiras	●
Imperador/Peixe-espada	●
Veado	●
Javali	●
Caracol do mar	●
Mexilhão	●
Arenque	●
Berbigão	●
Boi	●
Cavalo	●
Carne de touro	●
Carpa	●
Navalha	●
Perceve	●
Peixe-carta	●
Sépie	●
Goraz	●
Badejo	●
Tamboril.	●
Ostra	●
Garoupa/Poleiro	●
Pregado.	●
Caviar	●

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

CARNES E PEIXES

LEGUMES

Alcachofra	●
Agrião	●
Espargos	●
Beterraba	●
Bróculos	●
Repolho/Couve	●
Couve-flor	●
Aipo	●
Acelga	●
Pepino	●
Alho	●
Pimento	●
Alface	●
Cogumelos	●
Alga espírua	●
Cebola	●
Espinafres	●
Abóbora	●
Feijão-verde	●
Tomate	●
Alho francês	●
Abobrinha	●
Rabanete	●
Nabo	●
Couve de Bruxelas	●
Endiva (Tipo de alface)	●
Alcaparra	●

LEGUMES

Alga espaguete	●
Alga wakame	●
Repolho roxo	●
Pimenta vermelha	●
Urtiga	●
Rúcula	●
Ruibarbo	●
Chile vermelho	●
Escalonia	●

OUTROS

Cana de açúcar	●
Café	●
Cola	●
Milho/Óleo de Milho	●
Mel	●
Malte	●
Azeitonas/Azeite	●
Girassol/Óleo de girassol	●
Chá	●
Levedura de cerveja	●
Lúpulo	●
Camomila	●
Fermento de padeiro	●
Chufa	●
Ágar-ágar	●
Alfarroba	●
Aloe vera	●
Ginko	●

OUTROS

Ginseng	●
Linhaça	●
Colza	●
Clara de ovo	●
Gema de ovo	●

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

Alimentos que deve suprimir

São os alimentos relativamente aos quais foram detectados níveis de anticorpos tipo IgG considerados superiores aos normais. Estes são classificados em três grupos, em função da concentração quantificada dos referidos anticorpos.

POSITIVO(+) Reatividade incerta

Amêijoas
Amêndoa
Aveia
Avelã
Batatas
Castanha do Brasil
Chufa
Figo
Mostarda
Trigo Miúdo
Ágar-ágar

POSITIVO(++) Reatividade clara

Amendoim
Arroz
Cola
Ervilha
Feijão pintado
Gema de ovo
Ginko
Hortelã (Menta)
Levedura de cerveja
Linguado
Lácteos de ovelha
Malte
Mexilhão
Milho/Óleo de Milho
Pistácio
Repolho roxo
Trigo

POSITIVO(+++) Reatividade muito clara

Caju
Clara de ovo
Fermento de padeiro

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004 30566504

Alimentos relacionados que apresentam intolerância

São aqueles que, sendo preparados, pré-cozinhados, embalados, etc., podem conter o alimento ou aditivo proibido indicado. Só devem ser suprimidos quando, uma vez consultado o rótulo do produto, se confirmar que o alimento ou aditivo em causa faz parte da respectiva composição.

Amêijoas

Alguns pratos de peixe, Sopas, Paelhas, Massas guisadas, Qualquer molusco bivalve...

Amêndoa

Pastelaria, Chocolates, Gelados, Leite de amêndoas, Maçapão, Torrões...

Batatas

Almôndegas, Alguns alimentos para bebés, Alguns molhos, Alguns biscoitos (a batata é utilizada para dar sabor), Donuts, Alguns pães, Alguns pudins de peixe, Amido de batata branca, Consomés, Filetes guisados, Pastéis congelados de carne de frango ou de peru, Batatas fritas, Sopa de amêijoas, Várias sopas enlatadas, Verdura congelada enlatadas,iogurtes baratos...

Mostarda

Caril, Grãos de mostarda, Alguns molhos preparados para saladas e carnes, Algumas sanduíches (de salsichas de Frankfurt, de hambúrguer).

Ágar-ágar

O ágar-ágar é um extrato de cor branco-creme obtido a partir de diferentes tipos de algas vermelhas, como Gelidium e Gracilaria.

Para além de ser uma fonte de fibra alimentar de origem vegetal, devido à sua capacidade para absorver água, é usada na culinária e na indústria alimentar para espessar e gelificar alimentos, quer doces ou salgados, sem adição de qualquer sabor.

Os principais campos de aplicação em alimentos são: Confeitaria (gelatinas, gelados, caramelos e doces, recheios doces, compotas). Pastelaria e confeitaria (cobertura de donuts, pastéis e tartes) Produtos lácteos (sobremesas lácteas, leites fermentados). Produtos de carne enlatados. Como aditivo alimentar o seu código é(E-406).Na farmácia, o agar-agar utiliza-se como regulador da digestão e saciante. Também como laxante suave no tratamento da obstipação. Nesta indústria utiliza-se também como excipiente para a preparação de cápsulas e lubrificantes cirúrgicos.

Cola

Bebidas com Cola, Caramelos de Cola...

Ervilha

Creme de ervilha, vários guisados.

Gema de ovo

A gema de ovo é o nome comum que faz referência à fracção amarela que os ovos contêm.

A gema representa uma reserva energética para o desenvolvimento do embrião e, por conseguinte, são altamente nutritivos: fornecem uma grande quantidade de proteínas completas: lipovitelinas, fosfovitina e lipoproteínas de baixa densidade, vitamina A, riboflavina, ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12, ferro, cálcio, fósforo e potássio. Em consequência dos resultados obtidos seria aconselhável evitar a gema do ovo e pode consumir separado e clara. Encontramos os ovos em muitos alimentos, como omeletes, quiches, bolos, biscoitos, doces, merengues, gelados,

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

pudim, tortilhas, crepes, tarte de queijo, flan, massas, macarrão, sopas e arroz chinês, alguns sushi, pudim, qualquer, alguns alimentos açucarados, maionese, molho tártaro, molho de rábano picante, creme de limão, molhos para salada, waffles.

É possível que produtos frescos de pastelaria não contenham rótulo, deve consultar os ingredientes com o pasteleiro. Muitos alimentos podem conter gema de ovo e, portanto, é muito importante ler sempre o rótulo dos ingredientes cuidadosamente antes de os adquirir. Isto é importante para evitar aqueles alimentos onde aparecem as seguintes legendas nos rótulos: albumina, ovo em pó, proteína do ovo, gema de ovo, ovo liofilizado, ovo congelado, globulina, livetina, ovalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovovitellina, ovo pasteurizado, gema.

Alimentos alternativos

Os ovos são uma excelente fonte de nutrientes. No entanto, os ovos não são uma parte essencial de sua dieta, uma vez que existem muitos alimentos de consumo frequente com valor nutritivo equivalente.

Ginkgo

As folhas da árvore Ginkgo biloba são uma importante fonte de antioxidantes, o que lhes confere propriedades medicinais apreciadas tanto na medicina ocidental como na medicina oriental e também pela fitoterapia. O extrato das suas folhas utiliza-se em preparados para melhorar a circulação em geral e cerebral em particular, para melhorar problemas de memória em estudantes, pessoas com doenças de Alzheimer ou com demência senil, para aliviar problemas de vertigens, para prevenir e aliviar problemas de enxaquecas, como antidepressivo. Aplicado de maneira tópica, o ginkgo favorece a microcirculação, motivo pelo qual está presente em preparados para tratar a alopecia.

Levedura de cerveja

Como o fermento de pão e cerveja são duas fontes diferentes do mesmo microorganismo, é muito provável que se reage a um, também reage ao outro. Em qualquer caso, se os resultados foram elevados para um deles, é aconselhável evitar todos os alimentos contendo levedura, bem como alimentos açucarados e carboidratos refinados que podem estimular o crescimento de fermento no seu intestino. Também, é aconselhável evitar ambientes húmidos e com presença de mofo.

De todos os alimentos, provavelmente a levedura é a mais difícil de evitar, e que está escondida em muitos alimentos processados, de modo que é essencial averiguar, antes de iniciar a sua dieta sem fermento. Um exemplo de alimentos que podem conter leveduras são os seguintes:

Fermento de padeiro e levedura de cerveja. Pães, bases para pizza e doces como croissants que foram cozidos com fermento. Alguns pães planos como o pão de pita e pão naan, podem conter pequenas quantidades de fermento para que a massa suba enquanto cozinha e produzir as "bolsas". Algumas massas fermentadas e pão de centeio integral produzem-se utilizando leveduras e culturas de lactobacilos. Extratos de levedura como Marmite, Vegemite, Bovril, cubos e molhos de carne. Alimentos e bebidas fermentadas, como cerveja, vinho, sidra, licores, cerveja, gengibre, vinagre, molho de soja e temperos. Tempeh, miso e tamari (curativos japoneses /Indonesian feito através da fermentação de soja). Alimentos contendo vinagre, como pickles, molhos picantes, molhos para saladas, ketchup, maionese, molho inglês, rabanete e molho de pimenta. Peixe, carne e aves em conserva, defumado ou salgado. Toucinho de porco, curado. Amendoins e produtos derivados. Pistaches. Alimentos maduros, como queijos envelhecidos, especialmente Brie e Camembert. Leite maltado, bebidas maltado. A proteína vegetal texturizada, Quorn (microproteínas) e tofu. Frutos secos (figos, tâmaras, passas, damascos, etc). Fruta madura e com casca. Sucos de frutas - apenas os recém espremidos estão livres de levedura. O ácido cítrico e o glutamato monossódico podem tornar-se levedura. Alguns suplementos nutricionais - verificar o rótulo.

Muitos alimentos podem conter leveduras e, portanto, é muito importante ler sempre o rótulo dos ingredientes cuidadosamente antes de os comprar. É, por conseguinte, importante que evite aqueles alimentos que aparecem nas seguintes legendas dos seus rótulos: fermento de padeiro, levedura de cerveja, proteína hidrolisada, proteína vegetal hidrolisada, levedura, agentes de fermentação ou reforçadores.

Alimentos alternativos

A levedura utilizada na preparação de alimentos é uma boa fonte de vitamina B, mas também pode ser obtida a partir de outros alimentos, como peixe, carne, cereais integrais, frutos secos e vegetais de folhas verdes.

A levedura viva é também utilizada na preparação de muitas bebidas alcoólicas por isso estas devem ser evitadas ou

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

substituídos por alternativas de baixo conteúdo em leveduras:

champagne, tequila, gin e vodka são opções de baixo conteúdo em leveduras (se está interessado em consumir este tipo de produto é aconselhável fazer depois de um período de restrição de 30-45 dias, a fim de avaliar os possíveis efeitos sobre o processo de reintrodução)

Como um substituto do pão pode ser usado: bolos de arroz, bolos de aveia, tortilhas milho, tacos, tortas centeio crocante. Pães caseiros, bolos, biscoitos, pão de soda Irlandês (feito com fermento / bicarbonato de sódio em vez de fermento). Pães planos que não contenham levedura, como por exemplo matzos e tortilhas farinha. Tortilhas e crepes usando levedura de soda ou levedura química em vez de fermento em pó.

O molho de soja pode ser substituído por óleo de sésamo torrado.

Pode usar suco de limão em vez de vinagre.

Malte

Alguns fermentos e leveduras, Alimentos de padaria, Alimentos infantis, Xarope de malte, Xarope de mesa, Cereais para pequeno-almoço, Espessantes utilizados em gelados, Extracto de malte, Bolachas, Gérmen de trigo, Leite malte, Mistura para gaufres, Mistura para biscoitos, Mistura para crepes, Pães, Pimenta sintética, Molhos, Sucedâneo de café, Tartes de trigo, Vinagre de malte

Milho/Óleo de Milho

Alguns queijos, Arroz cozido, Aspirina e outros comprimidos, Açúcar, Xaropes em pó, Polmes, Bebidas carbonatadas, Bourbon e outros Whiskies, Café instantâneo, Caramelos, Carnes (de Bolonha, Salsichas...) Cervejas, Pastilhas elásticas, Piri-piri, Chop suey, Confeitos, Copos de milho, Doces de tâmaras (confeitos), Fécula, Fritos, Frutas (enlatadas e congeladas), Bolachas, Bolachas de farinha sem tender, Gelatinas, Coberturas de açúcar, Gorduras para fritar, Gelados, Legumes (enlatados, à la crème, congelados), Presuntos (curados/suavizados), Xarope para a tosse, Leite de soja, Manteiga de amendoim, Misturas de gorduras pesadas para fritar, Oleomargarina, Pipocas de milho, Pão e pastelaria, Pastas e cremes para barrar, Pós de polvilhar, Preparados para bolos: Biscoitos, Tartes rijas, Donuts, Crepes, Pudins, Pudins flan, Molho de ketchup, Molhos para carnes, Gelados com frutas, Temperos para saladas, Sorvetes, Bolos, Bolos de crème, Chás instantâneos, Tortilhas mexicanas, Baunilha, Vinagre destilado, Vinhos, Vitaminas (comprimidos, drageias, supositórios, cápsulas), Sumos de frutas.

Trigo

O trigo é um grão pertencente ao género Triticum, existem numerosas espécies pertencentes a este género. O mais comum na nossa dieta são Triticum aestivum, Triticum spelta e Triticum durum. Na análise realizada, a designação "Trigo" refere-se à espécie Triticum aestivum, que é a espécie mais usada na nossa alimentação. Nos painéis S/200+, S/V150+ e S/132, têm a possibilidade de avaliar a resposta ao espelta (spelta) e sêmola trigo duro (Triticum durum) Como consequência dos resultados obtidos seria aconselhável evitar o trigo e seus derivados.

O trigo é encontrada em pães, baguetes, chapata, muffins, panquecas, waffles, bolos, biscoitos, cereais matinais, pizza, massa, massas frescas, gelados, bebidas em pó, bebidas de malte, barras de chocolate, alcaçuz, pudim, cerveja, cerveja preta e na maior parte das bebidas alcoólicas. O trigo também se pode encontrar em muitos produtos pré confeccionados, tais como sopas, molhos, especiarias, bebidas de malte, carnes processadas e alimentos pré confeccionados, incluindo hambúrgueres, batatas no forno, salame, salsichas, ovos e carnes à milanesa, carne ou peixe empanados, vaca em conserva, patês e produtos para barrar, batatas fritas, molhos, molhos comerciais, molho de carne, concentrado de caldo de carne, alimentos enlatados.

Desde novembro de 2005, os alimentos fabricados e embalados comercializados na UE, por lei têm que conter uma lista com todos os ingredientes presentes no produto mesmo que sejam em quantidades pequenas. Leia a etiqueta de cada pacote uma vez que as novas fórmulas dos produtos, o tempo e os ingredientes podem mudar. Os produtos vendidos soltos cujos ingredientes são desconhecidos e para os quais a contaminação cruzada representa um problema, devem ser evitados ou consultar o fornecedor, entre eles incluir a confeitaria, os produtos de carne e os de charcutaria.

As proteínas espelta, trigo duro, centeio e malte são muito semelhantes aos do trigo. Por este motivo, no caso em que a análise a estes alimentos aparecem no grupo de "alimentos permitidos", devem ser tomadas com cautela ou evitá-las por um período experimental (1 mês) e, em seguida, tentar reintroduzir observando o aparecimento de qualquer

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

desconforto, a fim de excluir ou reintroduzir definitivamente.

Alimentos alternativos

Apesar do trigo ser uma importante fonte de nutrientes, em particular, o complexo vitamina B, cromo e zinco, existem produtos alternativos que oferecem minerais e vitaminas equivalente. Embora possam representar um desafio, pode usá-los como produtos alternativos para garantir que a sua dieta é saudável, variada e saborosa:

Pães: Atualmente o pão de trigo é facilmente encontrado e, normalmente, é feito com farinha de arroz, farinha de centeio (100%), ou uma mistura de batata e de milho. Este tipo de pães contém vitaminas B essenciais, ferro e ácido fólico.

Pasta: selecione pasta feita com arroz, quinoa, milho ou trigo, que também contém vitaminas B. Também se comercializa macarrão de trigo sarraceno ou arroz.

Biscoito: tem uma grande variedade de biscoitos disponíveis que são feitos com milho ou aveia, são doces e salgados.

Cereais matinais: uma grande variedade de cereais que não contém trigo, como o muesli sem trigo, aveia, milho inchado, arroz integral inchado, trigo sarraceno inchado e flocos de quinoa. Eles são uma boa fonte de vitamina B e ferro.

Massa e pão ralado: geralmente são feitos com farinha de trigo. Use um pão sem trigo.

Salsichas: geralmente contém vestígios de trigo, de arroz, mas são usados alguns produtos alternativos ao trigo que estão disponíveis nos supermercados selecionados, talhos e produtores de carne nos mercados.

Pratos japoneses, chineses e tailandeses: aqueles que contém soja também contém trigo o molho de soja é feito com trigo. Em casa, utilize molho de soja Japonesa Tamari é confeccionada sem trigo.

Molho de carne: se gosta de fazer molho de carne com o suco, pode continuar usando cubos de caldo de legumes ou caldo de carne sem trigo como Kallo ou Knorr e espessantes, tais como amido de milho. Se preferir molho de carne escura, use preparado de molhos. Allergycare contém molho de carne em pó instantâneo sem trigo / glúten.

Molhos: Para fazer um bechamel utilize farinha de milho ou outra farinha sem trigo para engrossar o molho.

Pastelaria: há muitas farinhas alternativas para pastelaria. As propriedades de ação da farinha sem trigo são diferentes das que contém farinha de trigo mas com prática pode preparar saborosos biscoitos, bolos e doces.

FARINHAS ALTERNATIVAS A DO TRIGO:

Amaranto: A farinha de Amaranto é feita a partir das sementes da planta de amaranto, é uma folha vegetal. Sementes de amaranto tem um alto teor de proteína, a farinha é muito nutritiva. Nomes alternativos: Espinafre africano, espinafre chinês, espinafre sugere, orelha de elefante.

Centeio: O centeio contém uma quantidade reduzida de glúten é usada para fazer pão, em casos raros, com exceção dos pães ázimos. Tem um ligeiro toque a noz e pode ser usado para engrossar e dar sabor a sopas ou ensopados. Ao misturar com outras farinhas alternativas é também um pouco versátil para confeccionar bolos, biscoitos, massas, tortas, etc.

Arroz branco: Esta farinha é obtida pela moagem de arroz branco refinado, por isso, é bastante insípida e não tem nutritivos. Farinha de arroz branco é ideal para receitas que exijam uma textura leve. Ele pode ser usado de forma independente em receitas diferentes e têm uma vida razoável, enquanto ele é armazenado numa recipiente hermético para evitar a absorção de humidade do ar.

Arroz integral: É o resultado da moagem de arroz integral, que tem maior valor nutritivo que o branco, uma vez que contém o farelo de arroz integral, tem um conteúdo de fibra mais elevado. Isto implica ainda que a sua textura é bastante granulada o que contribui para que o resultado da receita seja mais pesada do que obtida com farinha de arroz branco. Sua natureza mais pesada faz com que não seja utilizada muitas vezes sozinha. Não se recomenda a compra de grandes quantidades, dado que é melhor quando usada fresca e armazenada em recipiente hermético.

Mourisco: A farinha de trigo (trigo sarraceno), não é, apesar de seu nome, um tipo trigo, mas está relacionada com ruibarbo. As pequenas sementes da planta são moídas para fazer farinha. Tem um forte sabor a noz, portanto, não é utilizada normalmente, numa receita porque o sabor do produto final pode ser muito intenso e ligeiramente amargo.

Nome alternativo: trigo preto, trigo árabe, trigo mourisco, trigo -álamo..

Gravanzo: (também conhecido como farinha chana besan) é obtido por moagem do grão de bico e tem um forte sabor com uma toque de noz. Usado para rebuçados, preparação de croquetes, como um substituto da farinha.

Farinha de milho: A farinha de milho é um pó fino de cor branca, resultante da moagem do

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

milho, utilizado para engrossar receitas e molhos. Torna-se opaco e, por conseguinte, é utilizada em combinação com outros ingredientes que contribuem para o sabor da receita. Também funciona muito bem quando misturada com outras farinhas. Nome alternativo: fécula de trigo.

Amido de milho: milho moído. É mais pesado do que a farinha de milho, mas, geralmente, são intercambiáveis nas receitas.

Milho: Pertence à família das gramíneas é usado como cereal em muitos países, na África e Ásia. Pode ser usado para engrossar sopas e fazer pães lisos e tortilhas na placa. Uma vez que ele não tem qualquer forma de glúten, não é adequado na maioria da pastelaria. Disponível nas lojas de produtos naturistas.

Batata: Esta farinha não deve ser confundida com farinha de fécula de batata. A farinha de batata tem um forte sabor a batata e têm um aroma intenso, de modo que uma pequena quantidade é suficiente. Comprar grandes quantidades não é recomendável a menos que o seu uso seja regular atendendo que o seu tempo de vida é curto.

Fécula de batata: É uma farinha fina e branca obtida a partir da batata, que possui um ligeiro sabor a batata que é indetectável quando utilizada em receitas. É uma das poucas farinhas alternativas que se conserva muito bem, armazenado num recipiente hermético em um lugar escuro e fresco.

Quinoa: Quinoa está relacionado com a família de plantas de espinafre e beterraba. É utilizado há mais de 5.000 anos, como cereal e os incas a denominavam a semente mãe. Quinoa fornece uma boa fonte de proteína legumes e sementes da planta da quinoa que são moídos para produzir a farinha. Não é fácil encontrar farinha de quinoa, embora a quinoa está em si generalizada.

Soja: A farinha de soja é uma farinha rica em proteínas com sabor a noz. Não se utiliza normalmente de forma independente em receitas, mas quando combinado com outras farinhas, dá resultados muito bons como farinha alternativa. Pode ser utilizada para espessar ou incluir para realçar o sabor. Devem ser armazenadas com cuidado, pois é uma farinha rica em gorduras, que pode tornar-se rançosa se não for armazenada adequadamente. Recomendamos um ambiente fresco e escuro ou conservar no frigorífico.

Mistura de Farinha: Esta farinha, é 100% orgânica e sem trigo. É uma mistura de farinhas de cevada, arroz e milho. Esta farinha dá bons resultados numa grande variedade de receitas, desde biscoitos e soufflés tortilhas a massas. No entanto, não pode ser utilizada para a produção de pão, embora para fazer produtos similares. A farinha para todos os fins absorve mais líquido que a farinha de trigo, por isso é necessário conceder tempo adicional quando usado em receitas para permitir que o líquido seja completamente absorvido.

Tapioca: A farinha de tapioca é produzida a partir da raiz da planta da mandioca que, uma vez moída, torna-se uma farinha branca e fina, macia e clara. A farinha de tapioca acrescenta elasticidade aos produtos de pastelaria e é um bom espessante. Esta é uma farinha relativamente durável de modo que pode ser armazenada à temperatura ambiente.

Clara de ovo

Clara de ovo é o nome comum que se refere ao líquido semitransparente que contém os ovos. É caracterizado por seu alto teor de proteína. Devido a este alto conteúdo proteico é mais habitual gerar sensibilidade à clara do que à gema. Como consequência dos resultados seria aconselhável evitar tanto a clara como a gema de ovo, pois é difícil conseguir a gema de ovo sem nenhum resto de clara.

Os ovos podem ser encontrados em muitos alimentos, tais como omeletes, quiches, bolos, biscoitos, doces, merengues, gelados, pudim, panquecas, crepes, tarte de queijo, flan, massas, macarrão, sopas e arroz chinês, alguns sushi, pudim, alimentos açucarados, maionese, molho tártaro, molho de rabano picante, creme de limão, molhos para salada, waffles.

É possível que os produtos de pastelaria frescos não disponho de rótulo, deve consultar os ingredientes com o pasteleiro.

Muitos alimentos podem conter clara de ovo e por isso é muito importante ler sempre o rótulo de ingredientes cuidadosamente antes de os adquirir. É importante que evite aqueles alimentos que contêm as seguintes legendas nos seus rótulos: albumina, ovo em pó, proteína de ovo, clara de ovo, gema de ovo, ovo em pó, ovo congelado, globulina, livetina, ovalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovovitellina, ovo pasteurizado, gema.

Alimentos alternativos

Os ovos são uma excelente fonte de proteína e fornecem quantidades significativa de cálcio, ferro, zinco e vitamina B. No entanto, os ovos não são uma parte essencial de sua dieta, uma vez que existem muitos alimentos comumente

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

consumidos com valor nutritivo equivalente.

Fermento de padeiro

Como o fermento de pão e cerveja são duas fontes diferentes do mesmo microorganismo, é muito provável que se reage a um, também reage ao outro. Em qualquer caso, se os resultados foram elevados para um deles, é aconselhável evitar todos os alimentos contendo levedura, bem como alimentos açucarados e carboidratos refinados que podem estimular o crescimento de fermento no seu intestino. Também, é aconselhável evitar ambientes húmidos e com presença de mofo.

De todos os alimentos, provavelmente a levedura é a mais difícil de evitar, e que está escondido em muitos alimentos processados, de modo que é essencial que, antes de iniciar a sua dieta sem fermento. Um exemplo de alimentos que podem conter leveduras são os seguintes:

Fermento de padeiro e levedura de cerveja. Pães, bases para pizza e doces como croissants que foram cozidos com fermento. Alguns pães planos como o pão de pita e pão naan, podem conter pequenas quantidades de fermento para que a massa suba enquanto cozinha e produzir as "bolsas". Algumas massas fermentadas e pão de centeio integral produzem-se utilizando leveduras e culturas de lactobacilos. Extratos de levedura como Marmite, Vegemite, Bovril, cubos e molhos de carne. Alimentos e bebidas fermentadas, como cerveja, vinho, sidra, licores, cerveja, gengibre, vinagre, molho de soja e temperos. Tempeh, miso e tamari (curativos japoneses /Indonesian feito através da fermentação de soja). Alimentos contendo vinagre, como pickles, molhos picantes, molhos para saladas, ketchup, maionese, molho inglês, rabanete e molho de pimenta. Peixe, carne e aves em conserva, defumado ou salgado.

Toucinho de porco. curado. Amendoins e produtos derivados. Pistaches. Alimentos maduros, como queijos envelhecidos, especialmente Brie e Camembert. Leite maltado, bebidas maltado. A proteína vegetal texturizada, Quorn (microproteínas) e tofu. Frutos secos (figos, tâmaras, passas, damascos, etc). Fruta madura e com casca. Sucos de frutas - apenas os recém espremidos estão livres de levedura. O ácido cítrico e o glutamato monossódico podem tornar-se levedura. Alguns suplementos nutricionais - verificar o rótulo.

Muitos alimentos podem conter leveduras e, portanto, é muito importante ler sempre o rótulo dos ingredientes cuidadosamente antes de os comprar. É, por conseguinte importante que evite aqueles alimentos que aparecem nas seguintes legendas dos seus rótulos: fermento de padeiro, levedura de cerveja, proteína hidrolisada, proteína vegetal hidrolisada, levedura, agentes de fermentação ou reforçadores.

Alimentos alternativos

A levedura utilizada na preparação de alimentos é uma boa fonte de vitamina B, mas também pode ser obtido a partir de outros alimentos, como peixe, carne, cereais integrais, frutos secos e vegetais de folhas verdes.

A levedura viva é também utilizada na preparação de muitas bebidas alcoólicas por isso estes devem ser evitados ou substituídos por alternativas de baixo conteúdo em leveduras:

champagne, tequila, gin e vodka são opções de baixo conteúdo em leveduras (se está interessado em consumir este tipo de produto é aconselhável fazer depois de um período de restrição de 30-45 dias, a fim de avaliar os possíveis efeitos sobre o processo de reintrodução)

Como um substituto do pão pode ser usado: bolos de arroz, bolos de aveia, tortilhas milho, tacos, tortas centeio crocante. Pães caseiros, bolos, biscoitos, pão de soda Irlandês (feito com fermento / bicarbonato de sódio em vez de fermento). Pães planos que não contenham levedura, como por exemplo matzos e tortilhas farinha. Tortilhas e crepes usando levedura de soda ou levedura química em vez de fermento em pó.

O molho de soja pode ser substituído por óleo de sésamo torrado.

Pode usar suco de limão em vez de vinagre.

Alimentos permitidos

São aqueles relativamente aos quais foram detectados níveis de anticorpos tipo IgG considerados dentro da normalidade. São classificados em diversos grupos, atendendo à sua natureza.

ESPECIARIAS

Canela

ESPECIARIAS

Açafrão

ESPECIARIAS

Estragão

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

ESPECIARIAS

Salsa
Pimenta
Gergelim
Louro
Oregãos
Manjerição
Cravinho
Caril
Funcho
Gengibre
Noz-moscada
Alecrim
Tomilho
Baunilha
Anis
Coentro
Cominho
Endro
Hortelã
Alçaçuz
Salva

FÉCULAS

Cenoura
Grão de bico
Cacau
Berinjela
Lentilhas
Favas
Centeio
Soja/Óleo de soja
Batata doce
Trigo moura (Sarraceno)
Milho paíño
Quinoa.
Feijão branco
Lúca

FÉCULAS

Sêmola de trigo duro
Farelo de trigo
Amaranto

FRUTAS

Maçã
Oxicoco
Groselha negro
Abacate
Bananas
Melão
Uvas
Limão
Laranja
Pêssego
Pera
Ananás
Ameixa
Morangos
Kiwi
Melancia
Cerejas
Tâmara
Damasco
Toranja
Tangerina
Manga
Mamão
Romã
Framboesa
Goiaba
Lima-da-pérsia
Amora preta
Amora silvestre
Nectarina
Mirtilo
Groselha vermelho

FRUTAS

Coco
Lichia

FRUTOS SECOS

Noz
Castanha
Pinhão
Macadâmia - Noz

LACTÍNIOS E DERIVADOS

Lácteos de vaca
Lácteos de cabra
Lácteos de búfala

CARNES E PEIXES

Carne de vaca
Frango
Bacalhau
Pescada
Cordeiro
Lagosta/Lavagante
Carne de porco
Carne de coelho
Salmão
Sardinha
Gamba/Camarão
Lulas
Truta
Atum
Peru
Anchova
Enguia
Carangueijo
Pato
Robalo
Dourada
Cavala/Sarda
Cabrito

21100005201, LEONARDO GABRIEL

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518004

30566504

CARNES E PEIXES

Polvo
Avestruz
Perdiz
Lúcio
Codorniz
Vieiras
Imperador/Peixe-espada
Veado
Javali
Caracol do mar
Arenque
Berbigão
Boi
Cavalo
Carne de touro
Carpa
Navalha
Perceve
Peixe-carta
Sépie
Goraz
Badejo
Tamboril.
Ostra
Garoupa/Poleiro
Pregado.
Caviar

LEGUMES

Alcachofra
Agrião
Espargos
Beterraba
Bróculos
Repolho/Couve
Couve-flor
Aipo

LEGUMES

Acelga
Pepino
Alho
Pimento
Alface
Cogumelos
Alga espírua
Cebola
Espinafres
Abóbora
Feijão-verde
Tomate
Alho francês
Abobrinha
Rabanete
Nabo
Couve de Bruxelas
Endiva (Tipo de alface)
Alcaparra
Alga espaguete
Alga wakame
Pimenta vermelha
Urtiga
Rúcula
Ruibarbo
Chile vermelho
Escalonia

OUTROS

Cana de açúcar
Café
Mel
Azeitonas/Azeite
Girassol/Óleo de girassol
Chá
Lúpulo
Camomila

OUTROS

Alfarroba
Aloe vera
Ginseng
Linhaça
Colza