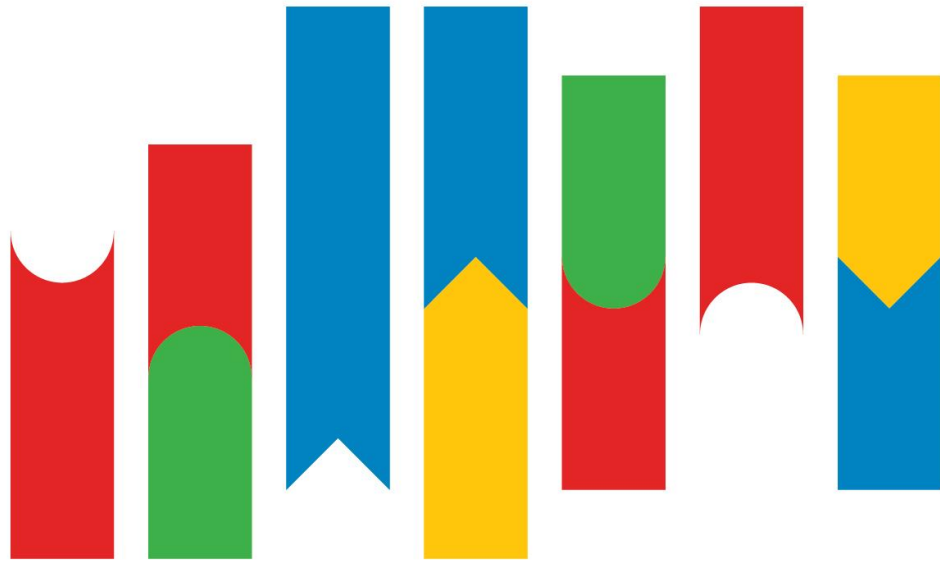
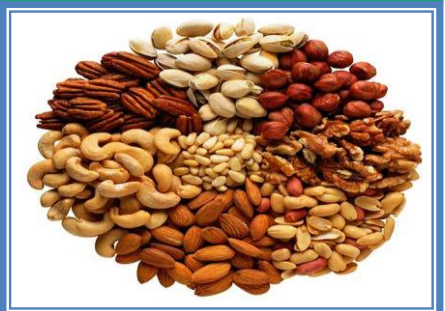




DNA life

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Name : Thais Danubia Silva Souza

Date : 12.06.2017

Session code : 099626

Data de nascimento : 25.05.1993

Alimentos com reações: 11

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

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

Name : Thais Danubia Silva Souza

Date : 12.06.2017

Session code : 099626

Data de nascimento : 25.05.1993

Alimentos com reações: 11

CEREAIS	1	2	3	4
Cereais contendo glúten				
Aveia				
Centeio				
Cevada				
Espelta				
Glúten				
Kamut				
Trigo				
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				
NOZESE SEMENTES	1	2	3	4
Amêndoa				
Amendoim				
Avelã				
Castanha de Caju				
Castanha do Pará				
Coco				
Gergelim				
Grãos de cacau				
Noz comum				
Noz de Macadâmia				
Papoula				
Pinhão				
Pistache				
Semente de Girassol				
Sementes de abóbora				
Sementes de linhaça				
ESPECIARIASE ERVAS	1	2	3	4
Alecrim				
Alho				
Baunilha				
Canela				
Cebolinha francês				
Grãos de mostarda				
Manjerição				
Noz moscada				
Orégano				
Páprica em pó				
Pimenta do reino				
Raiz-forte				
Salsa				
Tomilho				
ADITIVOS ALIMENTARES	1	2	3	4
ESPESSANTES				
Goma de guar E412				
PRODUTOS LÁCTEOS	1	2	3	4
LEITE DE VACA E DERIVADOS				
Hellim (queijo feta)				
Kefir				
Leite de vaca				
Leite fervido				
Produtos de leite coalhado				
Queijo de coalho (leite de vaca)				
Queijo Ricota				
LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS				
Leite de camela				
Leite de égua				
Leite e queijo de cabra				
Leite e queijo de ovelha				
SALADAS	1	2	3	4
Alface americana ou alface iceberg				
Alface crespa (lollo rosso)				
Alface lisa				
Alface Mâche (agrião do campo)				
Alface Romana				
Chicória				
Endívia				
Radicchio				
Rúcula				
CHÁ, CAFÉ E TANINOS	1	2	3	4
Hortelã				
LEVEDURA	1	2	3	4
Fermento				

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

Resultados do teste De Intolerância Alimentar 200

Thais Danubia Silva Souza		13-06-2017
Terapeuta	DNALIFE – Inst. De Pesq. & Med. Diag. Ltda.	
Número de laboratório	099626	
Data de nascimento	25-05-1993	

Prezado Cliente, **Thais Danubia Silva Souza**

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

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

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

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

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

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

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

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

Desejamos-lhe sucesso nesta jornada!



Clínico Geral

Alimentos testados que não lhe causam reação:

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

Alimentos sem reações: 169

Você pode consumir todos estes alimentos. No entanto, pedimos-lhe prestar atenção ao princípio de rotação alimentar para garantir uma alimentação balanceada. Todos os alimentos que não constam no teste De Intolerância Alimentar 200 devem ser evitados durante os primeiros doze semanas. Sendo que não há certeza de sua tolerância a estes alimentos, o seu consumo pode por em risco o sucesso da dieta. Após estabilização do seu sistema imunológico e diminuição ou ausência de sintomas, estes alimentos podem ser reintroduzidos gradualmente um a um para verificar sua tolerância a eles. Seu organismo tornou-se agora muito sensível. Um alimento não tolerado poderá desencadear novas reações indesejáveis, resultar num aumento de peso, do dia para noite de um a dois quilos (reações inflamatórias, retenção de líquido). Neste caso você deve evitar este alimento e fazer uma nova tentativa mais tarde. Importante é, introduzir um alimento de cada vez. Se consumir vários alimentos ao mesmo tempo, você terá dificuldade em descobrir qual deles é a causa do problema.

Método do exame:

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

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

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

Seu perfil imunológico de alergias alimentares em sequencia alfabética:

Alimento	Resultado	Alimento	Resultado	Alimento	Resultado
Aspargos	2	Cevada	1	Grãos de cacau	1
Banana	1	Ervilha verde	2	Papoula	1
Baunilha	1	Fermento	2	Pimenta do reino	1
Castanha do Pará	2	Goma de guar E412	1		

Alimentos com reações: 11

Reações cruzadas

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

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

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

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

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

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

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

Exemplo: a tropomiosina

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

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Reação de hipersensibilidade do tipo III

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

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

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

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

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

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

Pseudo alergias ou idiosincrasias alimentares

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

2. Princípio de rotação de alimentos

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

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

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

Plano de rotação alimentar individual:

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
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
CEREAIS	Aveia	Alfarroba	Amaranto	Araruta
	Centeio	Arroz	Batata doce	Castanha
	Espelta	Fonio	Mandioca	Milho
	Glúten	Painço/sorgo	Quinoa	Tapioca
	Kamut	Teff (cereal)	Tremoço	Trigo Sarraceno
	Trigo	Tupinambo		
CHÁ, CAFÉ E TANINOS	Hortelã			
COGUMELOS	Champignon			
EDULCORANTES	Cana de açúcar	Mel (mistura)		
ESPECIARIAS E ERVAS	Alecrim	Alho	Canela	Cebolinha francês
	Grãos de mostarda	Manjeriço	Noz moscada	Orégano
	Páprica em pó	Raiz-forte	Salsa	Tomilho
FRUTAS	Abacate	Abacaxi	Ameixa	Ameixa amarela
	Cerejas	Damasco	Figo	Kiwi
	Laranja	Lichia	Limão	Maçã
	Manga	Melancia	Morango	Nectarina
	Papaya	Pera	Pêssego	Tâmara
	Uva/uva passa			
NOZES E SEMENTES	Amêndoa	Amendoim	Avelã	Castanha de Caju
	Coco	Gergelim	Noz comum	Noz de Macadâmia
	Pinhão	Pistache	Semente de Girassol	Sementes de abóbora
	Sementes de linhaça			
OVO	Ovo de galinha	Ovos de codorna	Ovos de ganso	
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		
PRODUTOS LÁCTEOS		Hellim (queijo feta)		Kefir
		Leite de camela		Leite de égua
		Leite de vaca		Leite e queijo de cabra
		Leite e queijo de ovelha		Leite fervido
		Produtos de leite coalhado		Queijo de coalho (leite de vaca)
		Queijo Ricota		
SALADAS	Alface americana ou alface iceberg	Alface crespa (lollo rosso)	Alface lisa	Alface Mâche (agrião do campo)
	Alface Romana	Chicória	Endívia	Radicchio
	Rúcula			

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
VEGETAIS	Abóbora	Abobrinhas	Acelga	Aipo
	Aipo-rábano	Alcachofra	Alho-poró	Azeitona
	Batata	Berinjelas	Beterraba	Brócolis
	Cebola	Cenouras	Cherovia	Couve- de- Bruxelas
	Couve de Sabóia	Couve verde	Couve-flor	Couve-rábano
	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

Descrição detalhada:

ADITIVOS ALIMENTARES

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Goma de guar E412			

Devido ao processo industrial, a maioria dos alimentos têm seu sabor modificado, perde parte de seus nutrientes, piora seu aspecto visual e diminui sua durabilidade. A indústria emprega um número enorme de aditivos para equilibrar estas deficiências.

ESPESSANTES

Goma de guar (E412, *Cyamopsis tetragonoloba*)

Você tem uma reação adversa de 1 à farinha de goma de guar.

A farinha de guar é um polissacarídeo não digestível por nosso organismo que é usado como espessante.

A farinha de guar é usada em molhos, em sopas, sorvetes, produtos lácteos, recheios e diversos pudins.

Pode provocar flatulências e dor de barriga.

Leia com atenção os rótulos dos produtos que podem conter esta farinha.

CEREAIS

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

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.

Cereais contendo glúten

Cevada (*Hordeum vulgare*)

Você tem uma reação adversa de 1 à cevada.

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

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

Pode ser encontrada também em flocos ou farinha.

ESPECIARIAS E ERVAS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alecrim	Baunilha			
Alho	Pimenta do reino			
Canela				
Cebolinha francês				
Grãos de mostarda				
Manjerição				
Noz moscada				
Orégano				
Páprica em pó				
Raiz-forte				
Salsa				
Tomilho				



Baunilha (*Vanilla planifolia*)

Você tem uma reação adversa de 1 à baunilha.

A indústria alimentícia produz extratos e aromas a partir da baunilha.

A baunilha é processada para produzir doces, produtos para panificação e licores.

A baunilha pode ser encontrada nos cremes de leite, nos pudins, nos iogurtes, nos sorvetes, nos produtos de confeitarias, no açúcar de baunilha, no café aromatizado, no chocolate quente, etc.

Evite qualquer produto em cuja etiqueta está indicada "autentica baunilha Bourbon". As denominações "sabor natural ou idêntico ao natural", significam na realidade o aroma de baunilha chamado vanillin, produzido por bactérias ou leveduras, que não tem nada a ver com a baunilha autentica.

Alternativa: baunilha sintética (não baunilha autentica)



Pimenta do reino (*Piper nigrum*)

Você tem uma reação adversa de 1 à pimenta do reino.

A pimenta do reino picante é muito comum na cozinha caseira.

Muitos temperos contêm pimenta do reino, assim como também produtos de carnes e peixes, sopas, molhos e alimentos enlatados.

Leia com atenção o rótulo de ingredientes antes de comprar estes produtos, pois a pimenta do reino é adicionada a uma variedade de alimentos, mas nem sempre indicada corretamente.

Possível reação cruzada:

A pimenta do reino tem uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir orégano.

Como alternativa você pode usar:

- Chili é vendido no comércio em pó ou em vagens (verde ou vermelho). É mais forte do que a pimenta preta.

FRUTAS

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

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

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

FRUTAS FRESCAS

Banana (*Musa spec.*)

Você tem uma reação adversa de 1 à banana.

Bananas são usadas no preparo de vinhos, em brandies e licores, como farinha de bananas, em flocos, como chips ou desidratadas. São comuns nas misturas com leite.

Leia atentamente o rótulo de ingredientes antes de comprar estes produtos.

Na culinária asiática a banana é usada para acompanhar carnes de aves e como sobremesa.

As proteínas das bananas são fortes alérgenos e podem induzir a reações cruzadas com outros alimentos (Kiwi), com o látex e até com polens de gramíneas.

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

Ao ingerirem bananas podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram bananas antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa. Reações cruzadas podem ocorrer também com abacates e melões.

LEVEDURA

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
		Fermento		

A levedura é um fungo microscópico, principalmente usado na produção de pães. As leveduras de cerveja ou de pão são as mais usadas. Quando misturada com a massa, que contém açúcares, a levedura transforma estas substâncias mediante oxigênio em água e dióxido de carbono, e é este gás que permite o crescimento da massa.

Fermento (*Saccharomyces cerevisiae*)

Você tem uma reação adversa de 2 à fermento.

A levedura é usada na panificação para o crescimento das massas.

No comércio é vendida em pó e fresca (levedura prensada).

O extrato de levedura é utilizado praticamente em todos os pratos prontos, tais como, sopas ou pizzas congeladas. Cremes vegetarianos para espalhar no pão também contém levedura. Diversos tipos de pães contêm levedura, assim como, alimentos assados, salgadinhos, sopas, molhos, caldos, etc.

Alternativa: massa azeda fermentada, fermento para assar (a venda nas lojas de produtos naturais).

NOZES E SEMENTES

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



Castanha do Pará (*Bertholletia escelsa*)

Você tem uma reação adversa de 2 à castanha do Pará.

A castanha do Pará, com elevado teor de óleo, é vendida nos mercados com ou sem a pele ou como ingrediente de salgadinhos. Leia atentamente os rótulos nas embalagens destes produtos antes de comprá-las.

Na culinária asiática e mexicana é muito usada para acompanhar pratos de aves ou como guarnição de verduras. O óleo extraído da castanha do Pará não é utilizado na cozinha caseira.



Grãos de cacau (*Theobroma cacao*)

Você tem uma reação adversa de 1 aos grãos de cacau.

O cacau é o ingrediente básico do chocolate. Nesta forma ele está presente em numerosos alimentos. É usado como recheio ou cobertura em diversos doces, e em produtos de padarias. As bebidas instantâneas em pó, muitas vezes, contêm cacau.

Também faz parte da composição de bebidas como o licor de cacau e vários tipos de coquetéis.



Papoula (*Papaver somniferum*)

Você tem uma reação adversa de 1 à papoula.

Das sementes da papoula se produz óleo. É um óleo de fácil digestão, no entanto, não muito usado na Alemanha.

As sementes são usadas para enfeitar produtos de panificação e confeitaria, como por exemplo, o "strudel com papoula", como recheio de bolinhos feitos no vapor, pães e pãezinhos.

Papoula é encontrada também em diversos doces e alguns tipos de queijos.

VEGETAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abóbora		Aspargos		
Abobrinhas		Ervilha verde		
Acelga				
Aipo				
Aipo-rábano				
Alcachofra				
Alho-poró				
Azeitona				
Batata				
Berinjelas				
Beterraba				
Brócolis				
Cebola				
Cenouras				
Cherovia				
Couve- de- Bruxelas				
Couve de Sabóia				
Couve verde				
Couve-flor				
Couve-rábano				
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				

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

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

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



Aspargos (*Asparagus officinalis*)

Você tem uma reação adversa de 2 aos aspargos.

Normalmente são comprados frescos ou enlatados. São ingredientes de várias misturas de vegetais (Leipziger Allerlei), de curtidos, assim como de sopas cremosas de aspargos e outras sopas cremosas.

Por isso, preste atenção no rótulo de ingredientes destes produtos.

LEGUMINOSAS



Ervilha verde (*Pisum sativum*)

Você tem uma reação adversa de 2 à ervilha verde.

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

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

Possível reação cruzada:

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

Instruções gerais

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

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

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

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

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

O resultado de seu teste mostrou, que você desenvolveu uma alergia do tipo III, mediada por IgG, contra os seguintes alimentos: 11 No entanto, o valor encontra-se estatisticamente na faixa inferior de alergias de alimentos normalmente testados positivos. Assim, pode-se dizer que você tem uma reação alérgica mínimo a alimentos. Pela exclusão temporária destes alimentos, e a mudança de seus hábitos alimentares é possível reganhar tolerância e prevenir novas alergias.

Muitas vezes ocorre uma melhora expressiva de seu estado geral de saúde e de eventuais doenças após 3 dias. Como é conhecido, um alimento leva de três a quatro dias para passar pelo organismo. Se ingerir todos os dias os mesmos alimentos, podem ocorrer novas alergias do tipo III.

Por isso é necessário aumentar a variedade dos alimentos. O princípio de rotação alimentar lhe ajudará neste intento.

RECOMENDAÇÕES INDIVIDUAIS

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

Grau 1

Banana	Goma de guar E412	Papoula	Baunilha
Cevada	Grãos de cacau	Pimenta do reino	

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

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

Grau 2

Ervilha verde	Fermento	Castanha do Pará	Aspargos
---------------	----------	------------------	----------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Você pode prevenir novos episódios alérgicos

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

- Erros cometidos na mudança alimentar não são tão trágicos

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

Seus próximos passos:

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

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

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

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

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

Veja como

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

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

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

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

Filet de frango com molho picante de manga

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

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

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

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

-> Passo 3:Anotação do alimentos previamente usados

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

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

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

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

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

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

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

-> Lanche intermediário: biscoitos crackers de milho e frutas

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

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

Dicas e truques

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O significado do leite de vaca na nossa alimentação

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

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

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

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

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

Nossa dica:

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

As seguintes denominações podem esconder proteínas de leite:

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

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

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

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

Nossa dica:

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

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

Atrás das seguintes denominações podem estar escondidos derivados de ovos:

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

Lista de alimentos que podem conter ovos ou derivados:

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

(Presunto cru e cozido,
Corned beef etc.)

Saladas especiais
Molhos para saladas

Sintomas de deficiências na alimentação sem leite e ovo

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

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

Alimentos ricos em proteínas

vegetais:

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

animais:

Leite de ovelha ou cabra e derivados
Peixes e carnes

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

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

Alimentos ricos em vitamina B2

vegetais:

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

animais:

Carnes, peixes

Uma vez que a vitamina B2 é hidrossolúvel, deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumes crus, em forma de saladas.

Alimentos ricos em cálcio

vegetais:

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

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

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

Produtos sem leite e ovos das lojas de produtos naturais

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

Alimentos sem leite e ovos ou seus derivados

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

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

Levedura – um organismo muito estudado

A importância da levedura em nossa alimentação

A levedura de padreiro

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

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

Levedura nutricional

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

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

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

Nossa dica:

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

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

Glúten

A importância do glúten na nossa alimentação

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

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

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

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

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

Estes cereais contêm glúten:

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

Estes produtos podem conter glúten:

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

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

Alimentos naturalmente isentos de glúten:

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

Nossa dica:

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

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

Tudo sem glúten

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

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

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

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

Um pequeno estímulo:

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

Café da manhã:

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

Almoço:

Risoto com limão e camarões ao alho e óleo

Lanche intermediário:

Bolachas doces de arroz e frutas
Chá com leite de amêndoas

Jantar:

Peixe ou carne com batatas e salada

O que você sempre quis saber sobre intolerância alimentar e o teste De Intolerância Alimentar 300 – mas nunca teve coragem de perguntar...

Perguntas frequentes

Meu médico particular fez um teste normal para alergias. Porque o resultado não é o mesmo do que o resultado do teste De Intolerância Alimentar 300?

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

Qual é a diferença entre IgG e IgE?

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

Quais são os principais alérgenos?

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

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

O teste tem que ser repetido?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Posso comer doces?

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

Posso usar legumas mistas congeladas?

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

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

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

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

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

Onde aparece o aspergillus niger e como pode ser evitado?

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

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

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

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

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

O que posso usar como substituto de leite?

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

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

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

Porque?

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

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

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

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

A proteínas lácteas podem estar escondidas atrás das seguintes denominações:

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

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

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

Dica:

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

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

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

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

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

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

Não, se você segue corretamente o princípio de rotação.

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

Todos os produtos que contêm proteína de ovo.

Com reconheço os produtos que têm proteína de ovo?

As seguintes denominações podem esconder proteína de ovo

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

Para obter o mesmo efeito de liga da clara de ovo:

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

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

Onde encontro um substituto para ovos ?

Em lojas de produtos naturais

A velha e boa levedura

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

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

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

Quantidade diminuída

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

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

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

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

O que posso usar para substituir a levedura?

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

Onde posso comprar um substituto para levedura?

Na loja de produtos naturais ou em padarias especiais.

O glúten pode prejudicar bastante sua saúde

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

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

A intolerância ao glúten significa que tenho a doença celíaca?

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

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

Pessoas que não tiveram nenhum sintoma, mas cujo teste De Intolerância Alimentar 300 comprovou a existência de anticorpos contra o glúten, têm um risco maior de desenvolver a doença celíaca.

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

Vantagem indiscutível: a rotação

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

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

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

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

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

Posso comer peixe somente a cada 5 dias ?

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

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

1º dia:arinca (perca)

2º dia: arenque

3º dia: frango

4º dia: salmão

5º dia:

Outra vez arinca

ou um outro peixe (menos salmão e arenque)

ou um tipo de carne (menos frango)

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

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

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