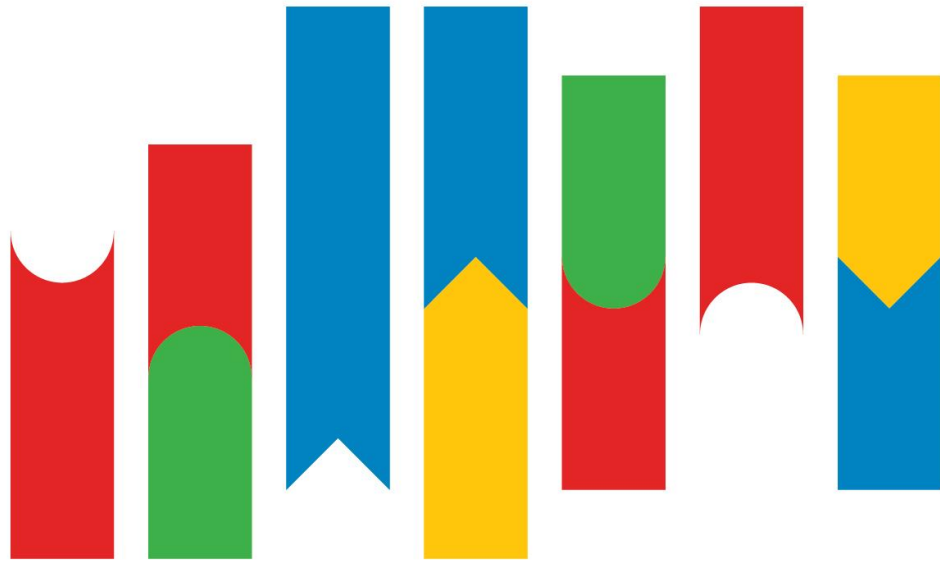




DNA life

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Name : Mariana Matheus Gioia

Date : 08.05.2017

Session code : 095824

Data de nascimento : 10.01.1990

Alimentos com reações: 2

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

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

Name : Mariana Matheus Gioia

Date : 08.05.2017

Session code : 095824

Data de nascimento : 10.01.1990

Alimentos com reações: 2

CEREAIS	1	2	3	4	PRODUTOS LÁCTEOS	1	2	3	4
CEREAIS COM GLÚTEN					LEITE DE VACA E DERIVADOS				
Aveia					Hellim (queijo feta)				
Centeio					Kefir				
Cevada					Leite de vaca				
Espelta					Leite fervido				
Glúten					Produtos de leite coalhado				
Kamut					Queijo de coalho (leite de vaca)				
Trigo					Queijo Ricota				
ALTERNATIVAS PARA CEREAIS E					LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS				
Alfarroba					Leite de camela				
Amaranto					Leite de égua				
Araruta					Leite e queijo de cabra				
Arroz					Leite e queijo de ovelha				
Batata doce									
Castanha					SALADAS	1	2	3	4
Fonio					Alface americana ou alface iceberg				
Mandioca					Alface crespa (lollo rosso)				
Milho					Alface lisa				
Painço/sorgo					Alface Mâche (agrião do campo)				
Quinoa					Alface Romana				
Tapioca					Chicória				
Teff (cereal)					Endívia				
Tremoço					Radicchio				
Trigo Sarraceno					Rúcula				
Tupinambo									
NOZESE SEMENTES	1	2	3	4	CHÁ, CAFÉ E TANINOS	1	2	3	4
Amêndoa					Hortelã				
Amendoim									
Avelã					LEVEDURA	1	2	3	4
Castanha de Caju					Fermento/Levedura				
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									

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

Resultados do teste De Intolerância Alimentar200

Mariana Matheus Gioia		09-05-2017
Terapeuta	DNALIFE – Instituto de Pesq. & Med. Diag. Ltda.	
Número de laboratório	095824	
Data de nascimento	10-01-1990	

Prezado Cliente, **Mariana Matheus Gioia**

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 Alimentar200 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 Alimentar200 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	Cherovia	Grãos de cacau	Morango	Radicchio
Abacaxi	Avelã	Chicória	Grãos de mostarda	Nabo sueco (couve rábano)	Raiz-forte
Abóbora	Azeitona	Coco	Hellim (queijo feta)	Nectarina	Repolho branco
Abobrinhas	Bacalhau	Codoma	Hortelã	Noz comum	Repolho chinês
Acelga	Banana	Coelho	Javali	Noz de Macadâmia	Repolho roxo
Aipo	Batata	Corço (cervo)	Kamut	Noz moscada	Rúcula
Aipo-rábano	Batata doce	Cordeiro	Kefir	Orégano	Salmão
Alabote	Baunilha	Couve- de- Bruxelas	Kiwi	Ovo de galinha	Salsa
Alcachofra	Berinjelas	Couve de Sabóia	Laranja	Ovos de codoma	Sardinha
Alecrim	Beterraba	Couve verde	Lebre	Ovos de ganso	Semente de Girassol
Alface americana ou alface iceberg	Brócolis	Couve-flor	Leite de camela	Painço/sorgo	Sementes de abóbora
Alface crespa (lollo rosso)	Cana de açúcar	Couve-rábano	Leite de égua	Papaya	Sementes de linhaça
Alface lisa	Canela	Damasco	Leite de vaca	Papoula	Soja
Alface Mâche (agrião do campo)	Caranguejo de água doce	Dourada	Leite e queijo de cabra	Páprica em pó	Solha
Alface Romana	Carne bovina	Endívia	Leite e queijo de ovelha	Pato-Real	Tâmara
Alfarroba	Carne de avestruz	Ervilha verde	Leite fervido	Peixe espada	Tapioca
Alho	Carne de cabra	Escamudo (ou Paloco)	Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti	Pepino	Teff (cereal)
Alho-poró	Carne de porco	Espelta	Lichia	Pera	Tomate
Amaranto	Carpa	Espinafre	Limão	Peru	Tomilho
Ameixa	Castanha	Feijão verde	Linguado	Pêssego	Tremoço
Ameixa amarela	Castanha de Caju	Feijão-da-china (Mungo beans)	Lucioperca	Pimenta Caiena	Trigo
Amêndoa	Castanha do Pará	Figo	Lula	Pimenta do reino	Trigo Sarraceno
Amendoim	Cavala	Fonio	Maçã	Pimentão	Truta
Anchova	Cebola	Frango	Mandioca	Pinhão	Tubarão
Araruta	Cebolinha francês	Ganso	Manga	Pistache	Tupinambo
Arenque	Cenouras	Garoupa	Manjeriço	Produtos de leite coalhado	Uva/uva passa
Arinca (hadoque)	Centeio	Gergelim	Mel (mistura)	Queijo de coalho (leite de vaca)	Veado
Arroz	Cerejas	Glúten	Melancia	Queijo Ricota	Vitela
Aspargos	Cevada	Goma de guar E412	Merluza negra	Quinoa	
Atum	Champignon	Grão de bico	Milho	Rabanete	

Alimentos sem reações: 178

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 Alimentar200 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
Fava (feijão gordo)	1	Fermento/Levedura	2		

Alimentos com reações: **2**

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:

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 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
	Cevada	Fonio	Mandioca	Milho
	Espelta	Painço/sorgo	Quinoa	Tapioca
	Glúten	Teff (cereal)	Tremoço	Trigo Sarraceno
	Kamut	Tupinambo		
	Trigo			
CHÁ, CAFÉ E TANINOS	Hortelã			
COGUMELOS	Champignon			
EDULCORANTES	Cana de açúcar	Mel (mistura)		
ESPECIARIAS E ERVAS	Alecrim	Alho	Baunilha	Canela
	Cebolinha francês	Grãos de mostarda	Manjerição	Noz moscada
	Orégano	Páprica em pó	Pimenta do reino	Raiz-forte
	Salsa	Tomilho		
FRUTAS	Abacate	Abacaxi	Ameixa	Ameixa amarela
	Banana	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
	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
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			

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

Descrição detalhada:

LEVEDURA

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

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/ Levedura (*Saccharomyces cerevisiae*)

Você tem uma reação adversa de 2 à levedura.

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).

VEGETAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abóbora	Fava (feijão gordo)			
Abobrinhas				
Acelga				
Aipo				
Aipo-rábano				
Alcachofra				
Alho-poró				
Aspargos				
Azeitona				
Batata				
Berinjelas				
Beterraba				
Brócolis				
Cebola				
Cenouras				
Cherovia				
Couve-de-Bruxelas				
Couve de Sabóia				
Couve verde				
Couve-flor				
Couve-rábano				
Ervilha verde				
Espinafre				
Feijão verde				
Feijão-da-china (Mungo beans)				
Grão de bico				
Lentilhas citrúlatifolia= 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 influenciam seu gosto, valor nutricional, sua composição e aparência. Todos os vegetais contêm nutrientes saudáveis. Em geral eles fornecem:

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

LEGUMINOSAS

Feijão gordo (*Vicia faba*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao feijão gordo.

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

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

São adicionados em muitos alimentos devido à suas propriedades aglutinantes.

Possível reação cruzada:

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

Instruções gerais

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

Você deve levar em consideração, que estes produtos podem estar escondidos em produtos prontos industrializados. Também existe a possibilidade destes alimentos serem usados no processamento de alimentos como óleos, gorduras, sucos de frutas, vinagres e 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: 2 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			
Fava (feijão gordo)			

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			
Fermento/Levedura			

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
 Rúcola
 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 Alimentar³⁰⁰ 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 Alimentar³⁰⁰.

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 purê de nozes em molhos para saladas, sobremesas, em massas para assar e em coquetéis sem álcool. Espalha sementes de girassol, nozes picadas ou amêndoas sobre comidas doces ou picantes como, por exemplo, comidas à base de legumes ou cereais.

Alimentos ricos em vitamina 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 Alimentar³⁰⁰ 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 Alimentar300 – 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 Alimentar300?

Simples: O teste De Intolerância Alimentar300 demonstra reações tardias, mediadas pelo anticorpo IgG. Com o teste efetuado por seu médico foi testado uma outra coisa: as reações imediatas, mediadas pelo anticorpo IgE. Por isso, os resultados não conferem.

Qual é a diferença entre IgG e IgE?

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

Quais são os principais alérgenos?

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

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

O teste tem que ser repetido?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Posso comer doces?

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

Posso usar legumas mistas congeladas?

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

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

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

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

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

Onde aparece o aspergillus niger e como pode ser evitado?

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

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

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

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

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

O que posso usar como substituto de leite?

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

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

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

Porque?

Nem todos os produtos de leite são iguais. A intolerância principal é contra as proteínas do leite de vaca. A fabricação do iogurte e queijo envolvem a fermentação e o ácido 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	Creme 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 Alimentar300 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 Alimentar300 não é dividido por dias da semana?

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

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

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

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

Posso comer peixe somente a cada 5 dias ?

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

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

1º dia:arinca (perca)

2º dia: arenque

3º dia: frango

4º dia: salmão

5º dia:

Outra vez arinca

ou um outro peixe (menos salmão e arenque)

ou um tipo de carne (menos frango)

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

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

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

Receitas

Prezado(a) cliente, Mariana Matheus Gioia

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

A seguir algumas explicações para a utilização das receitas:

- Pesos de ingredientes:

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

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

Valor nutricional por porção

Pimenta & óleo:

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

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

Manteiga e creme de leite:

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

Produtos isentos de gluten:

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

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

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

Café da manhã

Muesli de centeio

Por porção	Proteínas::	4,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	36g	
	Unidades de pão (UP)::	3	
	Gorduras::	1,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	234 978	
País: : Alemanha			Deixe o centeio de molho durante a noite em panela tampada. Despreze esta água e ponha a ferver em água fresca por 20 minutos. Desligue o fogo e deixe descansar por mais 40 minutos. Misture compota de ameixas e guarneça com sementes de abóbora. Se quiser, ponha mais um pouco de adoçante.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 2	Ingredientes::		
100 g CENTEIO			
100 g AMEIXAS			
20 g SEMENTES DE ABÓBORA			
ADOÇANTES CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Ovos mexidos picantes

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Europa			Bata ovos com água mineral. Pique o dente de alho, tire as sementes da vagem de chili e pique-a. Misture com os ovos. Tempere com sal e pimenta. Coloque numa frigideira antiaderente, mexe e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos. Sirva polvilhado com cebolinha francesa.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 2	Ingredientes::		
225 g OVOS			
100 ml ÁGUA MINERAL (COM GÁS)			
20 g VAGEM DE PIMENTA CHILI - VERMELHO (DEDO-DE-MOÇA)			
10 g CEBOLINHA FRANCESA, PICADA			
5 g ALHO, FRESCO			
PIMENTA			
SAL			

Mingau de quinoa

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

Mingau de milho

Por porção	Proteínas::	6,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	56,2g	
	Unidades de pão (UP)::	4,7	
	Gorduras::	0,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	260 1086	
País: : Alemanha			Ferve água e ponha lentamente a sêmola de milho (polenta), mexa. Deixe descansar com o fogo apagado por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva com algum adoçante ou diversas frutas.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
500 ml ÁGUA			
150 g SÊMOLA DE MILHO			

Bolo de queijo quark (tipo Stollen)

Por porção	Proteínas::	8,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	55,0g	
	Unidades de pão (UP)::	4,6	
	Gorduras::	16,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	420 1756	
País: : Alemanha			Misture o fermento em pó com a farinha integral, com mel ou adoçante dietético, sal, manteiga e quark até obter uma massa homogênea. Corte os damascos em pedacinhos e misture com a massa. Se a massa ficar muito pegajosa, adicione mais um pouco de farinha. Coloque a massa numa forma untada, com a parte aberta para cima e deixe assar a 180º C por cerca de 60 minutos. Pincele o bolo com manteiga derretida e deixe esfriar. Embrulhe em papel alumínio e guarde. Deixe descansar por 1 a 2 dias antes de cortar.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 10			
Ingredientes::			
500 g FARINHA DE TRIGO COMPLETO			
300 g APRICOTS SECOS			
250 g QUEIJO QUARK DE LEITE DE OVELHA			
150 g MARGARINA			
150 g MEL			
16 g FERMENTO EM PÓ			
SAL			

Muesli de cevada

Por porção	Proteínas::	1,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	15g	
	Unidades de pão (UP)::	1,2	
	Gorduras::	5,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	382 1598	
País: : Europa			Ponha a cevada de molho durante a noite em panela tampada. Despreze esta água e coloque para ferver em água fresca. Deixe cozinhar por 15 minutos em fogo baixo e panela tampada. Desligue o fogo e deixe descansar por mais 40 minutos. Adoçe a cevada, ponha numa tigela e deixe esfriar. Misture damascos e iogurte, guarneça com sementes de abóbora. Dica: para o café da manhã, cozinhe a cevada, ou outro cereal, uma dia antes.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
50 g CEVADA			
100 g IOGURTE DE LEITE DE OVELHA			
100 g APRICOTS, FRESCOS			
20 g SEMENTES DE ABÓBORA			

Muffins de quinoa

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

Muesli com suco

Por porção	Proteínas::	6,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	48,0g	
	Unidades de pão (UP)::	4,0	
	Gorduras::	2,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	242 1014	
País: : Alemanha			Misture todos os ingredientes e deixe descansar um pouco. De acordo com sua intolerância alimentar, faça o muesli com outros sucos de frutas, flocos e frutas.
Tipo de refeição:: Cafê da manhã			
Porções: : 4	Ingredientes::		
500 ml SUCO DE LARANJA			
150 g FLOCOS DE AVEIA			
400 g LARANJA			

Kefir com banana

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
------------	-------------	----	---

Kefir-muesli

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Deixe os flocos de aveia de molho durante a noite. De manhã, adicione um pouco de suco de limão e kefir. Misture maçã ralada. Adoçe a gosto e salpique nozes que você pode comer.
Tipo de refeição:: Cafê da manhã			
Porções: : 1	Ingredientes::		
200 g MAÇÃS			
100 ml KEFIR, 3,5% GORDURA			
30 g FLOCOS DE AVEIA			
30 ml ÁGUA			
7 ml SUCO DE LIMÃO			

Pãezinhos de milho e queijo quark

Por porção	Proteínas::	8,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	68,7g	
	Unidades de pão (UP)::	5,7	
	Gorduras::	3,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	344 1439	
País: : Alemanha			Sova bem a massa, faça pequenos pãezinhos e coloque-os na assadeira, asse a 180º C por cerca de 15 minutos. Favor levar em consideração o consumo restrito de derivados de leite de vaca.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 6	Ingredientes::		
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
65 g OVOS			
7 g SAL			
10 g MEL			
250 g QUARK, BAIXA GORDURA <10%			
16 g CREMOR DE TÁRTARO			
375 g FÉCULA DE BATATA			
125 g FARINHA DE MILHO			
42 ml ÁGUA			

Mingau de arroz

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

Mingau de milho

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

Waffles para o café da manhã

Por porção	Proteínas::	4,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	31,9g	
	Unidades de pão (UP)::	2,7	
	Gorduras::	4,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	229 959	
País: : Italia			Misture primeiro os ingredientes secos e depois o resto. Ponha na máquina de fazer waffles já quente. Caso a massa ficou muito grossa, adicione um pouco de água mineral. Sirva com maple syrup ou marmelada. Dica: em vez da frutose, pode-se usar um pouco de sal e diversas ervas picadas. Assim, os waffles ficam mais picantes e podem ser consumidos com queijo, como pão, e como acompanhamento de saladas.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 4			
Ingredientes::			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
10 g FERMENTO EM PÓ			
175 g FARINHA DE TRIGO			
10 g FRUTOSE			
225 ml LEITE DE SOJA			

Kefir com frutas

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Corte frutas frescas, adoce a gosto e misture com o kefir. Use também outros sucos de frutas.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
250 ml KEFIR, 3,5% GORDURA			
FRUTAS DE ACORDO COM SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Pão de trigo sarraceno e milho

Por porção	Proteínas::	6,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	36,9g	
	Unidades de pão (UP)::	3,1	
	Gorduras::	6,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	237 992	
País: : Alemanha			Sova bem todos os ingredientes, coloque numa assadeira e deixe descansar por 20 minutos. Asse a 200ª C por 50 minutos.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 8			
Ingredientes::			
400 ml ÁGUA			
250 g FARINHA DE MILHO			
200 g FARINHA DE TRIGO SARRACENO			
130 g OVOS			
35 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
24 g CREMOR DE TÁRTARO			
5 g SAL			

Pãezinhos de espelta

Por porção	Proteínas::	4,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	23,7g	
	Unidades de pão (UP)::	2,0	
	Gorduras::	1,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	127 530	
País: : Alemanha			Misture todos os ingredientes em temperatura ambiente para obter uma massa elástica. Faça pãezinhos, pincele com água e polvilhe com sementes, nozes ou farelo a gosto. Asse por 20 minutos a 200º C.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 20			
Ingredientes::			
500 ml ÁGUA			
750 g FARINHA DE ESPELTA			
10 g SAL			
32 g CREMOR DE TÁRTARO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Pãezinhos de milho e milho com manteiga de pêssego

Por porção	Proteínas::	4,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	40,7g	
	Unidades de pão (UP)::	3,4	
	Gorduras::	22,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	382 1600	
País: : Europa			Pãezinhos: Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça 5 pãezinhos e deixe assar a 250º C por 15 minutos. Manteiga de pêssego: Passe os pêssegos em água fervendo e tire a pele. Tire os caroços e cozinhe os pêssegos rapidamente em água quente. Amasse as frutas com um garfo. Bata a manteiga até formar espuma, misture com os pêssegos e adoçe com mel a gosto.
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 4	Ingredientes::		
150 g FARINHA DE MILHO			
50 g FARINHA DE MILHETO			
10 g FERMENTO BIOBIN (DE ALFARROBA)			
100 ml ÁGUA			
SAL			
5 g FERMENTO EM PÓ			
100 g MANTEIGA			
160 g PÊSSEGO			
14 g MEL			

Pão de quinoa sem fermento

Por porção	Proteínas::	9,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	29,1g	
	Unidades de pão (UP)::	2,4	
	Gorduras::	10,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	250 1047	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Café da manhã			
Porções: : 12		Ingredientes::	
500 g FARINHA DE QUINOA			
100 g LINHAÇA			
100 g SEMENTES DE ABÓBORA			
650 ml ÁGUA			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
14 ml MOLHO TAMARI			
12 g SAL			

Misture todos os ingredientes. A massa deve ser bem elástica. Deixe cozinhar no forno a 30º durante a noite. Ao tirar,mexa mais uma vez e coloque numa forma para pão, asse a 200º C por 1 hora. Coloque junto no forno uma pequena vasilha com água - a crosta fica mais crocante. Faça o teste do palito - ao tirar o palito, não podem crudar restos de massa. Desenforme, vire o pão e deixe assar por mais 15 minutos. Deixe a porta do forno entreaberta - ponha uma colher de pau. O que é molho tamari? É feito de soja, contém um fermento que ajuda a massa crescer. Se você tiver uma reação adversa ao trigo, dever prestar atenção para que o molho não contém trigo. Dica: Tostar rapidamente as sementes de abóbora, numa frigideira sem gordura.

Patês

Patê de pimentão e tomates

Por porção	Proteínas::	3,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	5,0g	
	Unidades de pão (UP)::	0,4	
	Gorduras::	1,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	56 236	
País: : Europa			Alise o queijo quark com água. Corte em pequenos cubos os tomates, os pimentões e as cebolas. Misture cebolinha francesa e orégano com os legumes e o queijo quark. Tempere com sal, pimenta e páprica em pó.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 4	Ingredientes::		
150 g QUEIJO QUARK DE LEITE DE OVELHA			
45 ml ÁGUA MINERAL (COM GÁS)			
300 g TOMATES, CRUS			
100 g PIMENTÃO, VERDE			
130 g CEBOLAS			
25 g CEBOLINHA FRANCESA, PICADA			
25 g ORÉGANO, FINAMENTE PICADO			
PÁPRICA EM PÓ, SUAVE			
PIMENTA			
SAL MARINHO			

Pasta de abacate

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

Purê de pimentão com nozes

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

Brócolis com alho

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

Creme de berinjelas (Humus)

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

Creme de queijo de ovelha à moda húngara

Por porção	Proteínas::	17,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	1,3g	
	Unidades de pão (UP)::	0,1	
	Gorduras::	27,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	317 1328	
País: : Europa			
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 2		Ingredientes::	
200 g QUEIJO DE OVELHA, RALADO			
20 ml AZEITE DE OLIVA			
PIMENTA MOÍDA NA HORA			
40 g AZEITONA KALAMATA- CORTE AS AZEITONAS EM PEQUENOS CUBOS			
1 g PEPPERONI, VERMELHO, CORTADO FINO			
3 g TOMILHO, CORTADO FINAMENTE			
3 g ORÉGANO, FINAMENTE PICADO			
2 g DENTE DE ALHO, PICADO			
30 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			

Misture bem o queijo e o óleo. Acrescente o restante dos ingredientes e tempere com pimenta.

Manteiga de salmão com manjeriço

Por porção	Proteínas::	11,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0,8g	
	Unidades de pão (UP)::	0,1	
	Gorduras::	29,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	314 1316	
País: : Europa			Ponha manteiga e um pouco de sal na batedeira manual e bata a manteiga até ficar branca. Raspe finamente a casca de um limão, espreme 1 colher (sopa) de suco de limão. Corte o salmão defumado em pequenos cubos e pique finamente o manjeriço. Misture tudo com a manteiga. Coloque na geladeira um pouco antes de servir.
Tipo de refeição:: Patês			
Porções: : 4	Ingredientes::		
125 g MANTEIGA			
100 g LIMÃO, FRESCO			
200 g LACHS, GERÄUCHERT			
MANJERICÃO			

Bebidas

Bebida energética "olympic"

Por porção	Proteínas::	4,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	46,8g	
	Unidades de pão (UP)::	3,9	
	Gorduras::	1,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	219 915	
País: : Alemanha			Bata no liquidificador a banana com os flocos de aveia e o suco. Despeje mais suco. Separe em dois copos e enfeite com uma rodela de laranja.
Tipo de refeição:: Bebidas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
200 g BANANAS			
200 ml SUCO DE CENOURAS EMBALADO			
200 ml SUCO DE LARANJA, FRESCO			
28 g FLOCOS DE AVEIA			

Drinque de aveia com banana

Por porção	Proteínas::	5,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	55,0g	
	Unidades de pão (UP)::	4,6	
	Gorduras::	4,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	280 1172	
País: : Alemanha			Moe a aveia nu (avena nuda) grosseiramente. Misture com água e mexe, deixe cozinhar por 5 minutos. Descasque uma banana madura e corte em pedaços. Misture com o purê de amêndoas, o suco de limão e a aveia. Coloque num liquidificador e misture finamente. Tempere com canela e mel, a gosto. Dica: se você não tiver uma máquina para moer cereais, pode usar 2 colheres (sopa) de flocos de aveia finos.
Tipo de refeição:: Bebidas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
14 g AVEIA			
250 ml ÁGUA			
200 g BANANAS			
6 g MEL			
3 g CANELA			
6 ml SUCO DE LIMÃO			
6 g PATÊ DE AMÊNDOAS			

Papaia smoothie

Por porção	Proteínas::	2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	37,0g	
	Unidades de pão (UP)::	3,1	
	Gorduras::	3,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	211 883	
País: : Alemanha			Tire a casca e a parte interna da papaia e corte a polpa e o kiwie descascado em pedacinhos. Misture com leite de aveia no mixer.
Tipo de refeição:: Bebidas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
150 ml LEITE DE AVEIA			
100 g KIWI			
200 g PAPAIA			

Shake de pêsego

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

Drinque de maçã e tâmaras

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

Kiwi com leite

Por porção	Proteínas::	2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	24,2g	
	Unidades de pão (UP)::	2,0	
	Gorduras::	1,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	264 1105	
País: : Alemanha			Aqueça rapidamente o kiwi para não ficar amargo em contato com produtos de leite. Ponha todos os ingredientes no mixer. Ponha o leite num copo e sirva com um canudo. Dica: pode usar um produto que substitui o leite.
Tipo de refeição:: Bebidas			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
200 g KIWI			
250 ml LEITE DE SOJA			

Coquetel de abacate, banana e maçã

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

Entrada

Camarão no espeto

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

Espetos com tofu

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

Purê de cenouras à moda suíça

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

Espigas de milho com manteiga de ervas

Por porção	Proteínas::	4,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	23,8g	
	Unidades de pão (UP)::	2,0	
	Gorduras::	12,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	223 933	
País: : Europa			Limpe as 4 espigas, desprezando as folhas externas e os fiapos. Ferve em água e sal. Deixe cozinhar as espigas por 30 a 60 minutos, até o milho estiver macio. Nesse interim, misture bem a manteiga com sal e as diversas ervas a gosto e sua tolerância alimentar, reserve frio. Deixe escorrer as espigas e sirva com a manteiga.
Tipo de refeição:: Entrada			
Porções: : 8	Ingredientes::		
1200 g ESPIGAS DE MILHO DOCE, CRU			
2000 ml ÁGUA			
100 g MANTEIGA			
14 g SAL MARINHO			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Berinjelas com carne de cordeiro (Islim kebab)

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

Sopas

Sopa de couve-flor

Por porção	Proteínas::	7,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	16,2g	
	Unidades de pão (UP)::	1,4	
	Gorduras::	1,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	105 440	
País: : Europa			Lave a couve-flor e corte-a em buquês. Cozinhe com pouca água, "al dente". Adicione um litro de água. Salteie a farinha de milho em margarina. Junte o caldo de legumes, deixe levantar fervura e tempere com sal e outras especiarias. Esta sopa pode ser feita com outras variedades de legumes.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 4			
Ingredientes::			
1000 g COUVE-FLOR CRUA			
60 g FARINHA DE MILHETO			
MARGARINA			
SAL			

Sopa de macarrão com carne bovina e legumes

Por porção	Proteínas::	21,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	72,4g	
	Unidades de pão (UP)::	6,0	
	Gorduras::	9,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	489 2047	
País: : Asia			
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 2		Ingredientes::	
850 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
120 g CARNE BOVINA			
100 g MILHO EM CONSERVA			
100 g MACARRÃO DE TRIGO SEM OVO			
80 g BRÓCOLIS			
10 ml MOLHO DE SOJA			
10 g CEBOLINHA VERDE			
5 ml ÓLEO DE AMENDOIM			
5 g ALHO, FRESCO			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Corte a carne com uma faca afiada, em finas tiras.
Pique o alho, corte as cebolinhas verdes em pequenos anéis e coloque com a carne numa tigela.
Adicione molho de soja e óleo de amendoim, misture tudo e reserve por 30 minutos na geladeira.

Cozinhe o macarrão em água e sal, escorre e reserve.
Coloque o caldo de legumes numa panela grande e deixe levantar fervura.
Junte os brócolis e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo.
Ponha o macarrão e tempere com especiarias que você pode comer.

Sopa com ossobuco

Por porção	Proteínas::	33,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	69,9g	
	Unidades de pão (UP)::	5,8	
	Gorduras::	11,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	606 2534	
País: : Alemanha			Cozinhe o ossobuco e o arroz, separadamente, em água e sal. Nesse interim, pique os legumes. Tire o ossobuco do caldo e cozinhe os legumes. Corte a carne em cubos, junte o arroz com o legume. Deixe levantar fervura e tempere com ervas e especiarias, que você tolera.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
300 g OSSOBUCO			
750 ml ÁGUA			
SAL			
180 g ARROZ			
300 g LEGUMES DE SUA ESCOLHA			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Sopa de abóbora

Por porção	Proteínas::	4,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	17,2g	
	Unidades de pão (UP)::	1,4	
	Gorduras::	4,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	122 508	
País: : Europa			
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 4		Ingredientes::	
1000 g ABÓBORA			
250 g CEBOLAS			
NOZ MOSCADA, MOÍDA NA HORA			
14 g MARGARINA, LIGHT			
PIMENTA			
SAL			
7 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR)			
1000 ml CALDO DE GALINHA, SEM LEVEDURA			
50 g SALSINHA (SALSA) CORTADA FINAMENTE			
60 ml CREME DE LEITE DE SOJA			

Corte a polpa da abóbora em pequenos cubos. Pique cebolas.

Derrete margarina e deixe as cebolas suarem.

Acrescente a abóbora e refogue por 2 minutos. Despeje farinha e frite mais um pouco. Coloque caldo de galinha, deixe levantar fervura e cozinhe por mais 10 minutos em fogo baixo.

Por fim, misture bem a sopa, tempere com sal, pimenta e noz moscado, junte o creme de leite. Sirva em pratos, salpique salsinha.

Sopa cremosa de legumes

Por porção	Proteínas::	4,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	8,1g	
	Unidades de pão (UP)::	0,7	
	Gorduras::	3,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	117 491	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 4		Ingredientes::	
750 ml ÁGUA			
250 ml LEITE DE SOJA			
250 g BRÓCOLIS			
250 g COUVE-FLOR CRUA			
50 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
40 g GEMA DE OVO			
50 g SALSINHA (SALSA)			
CORTADA FINAMENTE			
30 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR)			
15 g SAL DE ERVAS			
2 g NOZ MOSCADA			

Lave e limpe os legumes, corte grosseiramente e cozinhe por 15 minutos em água. Tire com uma escumadeira e ponha num processador. Despeje o leite de soja e a salsinha. Deixe misturar bem.
Com um pouco de água, alise a farinha. Leve a ferver o caldo de legumes e junte a farinha. Deixe a sopa cozinhar por 2 minutos. Tire a panela do fogo, junte os legumes processados e limpe o processador com um pouco de creme de leite e despeje na panela também.
Misture a gema do ovo com um pouquinho de sopa e devolve para a panela. Tempere com sal de ervas e noz moscada.
Variação: em vez do brócolis e a couve flor, pode ser usado couve-rábano ou ervilhas novas. Champignons frescos também ficam gostosos. Se usar cogumelos, dispense o ovo e a noz moscada.
Leve sempre em consideração sua intolerância alimentar.

Sopa de galinha com legumes e arroz

Por porção	Proteínas::	29,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	44,5g	
	Unidades de pão (UP)::	3,7	
	Gorduras::	6,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	315 1318	
País: : Alemanha			Lave a carne de galinha, seque e salgue. Coloque para ferver em água e deixe cozinhar por 20 minutos em panela tampada. Lave, limpe os legumes, corte em pedacinhos. Adicione o arroz à sopa e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Junte as cenouras e os buquês de couve-flor. Após 5 minutos, ponha o alho poró e deixe cozinhar tudo por 15 a 20 minutos. Tire a carne de galinha da panela, corte em pedacinhos e coloque outra vez na sopa. Tempere e polvilhe com ervas picadas a gosto.
Tipo de refeição:: Sopas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
200 g CARNE DE FRANGO, CRUA			
1000 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
60 g ARROZ INTEGRAL			
200 g COUVE-FLOR CRUA			
300 g ALHO-PORÓ, CRU			
400 g CENOURAS, CRUAS			
SAL			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Sopa cremosa de champignons

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

Saladas

Salada de brócolis com milho

Por porção	Proteínas::	32,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	71,0g	
	Unidades de pão (UP)::	5,9	
	Gorduras::	25,5g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	681 2848	
País: : Alemanha			Descasque e pique o alho e a cebola, refogue em óleo vegetal. Lave o milheto em água quente num coador e adicione às cebolas. Coloque caldo vegetal, tampa e cozinhe por cerca de 35 minutos em fogo lento. Lave e pique os brócolis, cozinhe por 3 a 5 minutos em água fervendo. Corte o queijo de ovelha em cubos. Misture todos os ingredientes e tempere. Corte os tomates em cubos e espalhe por cima. Tempere com ervas de sua escolha.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
200 g MILHETO, PAINÇO			
500 g BRÓCOLIS, COZIDOS			
100 g TOMATES, CRUS			
80 g QUEIJO DE OVELHA 40%			
130 g CEBOLAS, CRUAS			
10 g ALHO, FRESCO			
20 g MARGARINA			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salada de repolho (chucrute)

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

Salada de repolho doce (chucrute)

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

Molho para salada

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

Salada de cenouras e aipo

Por porção	Proteínas::	2,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	15,8g	
	Unidades de pão (UP)::	1,3	
	Gorduras::	4,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	121 506	
País: : Alemanha			Rale finamente as cenouras e o aipo, tempere levemente. Misture o iogurte com suco de limão, sal, outros temperos e ervas, ponha a salada nesta marinada e espalhe por cima das folhas da salada lisa. Polvilhe com uvas-passas a gosto.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
150 g CENOURAS, CRUAS			
80 g BULBOS DE AIPO, CRUS			
SAL			
ALFACE			
100 g IOGURTE DE LEITE DE OVELHA			
SUCO DE LIMÃO			
UVAS-PASSA S			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salada de bananas com chicória

Por porção	Proteínas::	9,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	27,0g	
	Unidades de pão (UP)::	2,2	
	Gorduras::	2,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	163 682	
País: : Asia			Corte as bananas em rodela, a chicória e o peito de peru defumado em tiras. Descasque laranjas e corte-as em fatias. Misture tudo. Junte iogurte, suco de laranja, suco de limão e creme de leite. Tempere com sal, especiarias e ervas. Despeje sobre a salada e sirva.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 6	Ingredientes::		
600 g BANANAS			
300 g LARANJA			
200 g CHICÓRIA			
150 g PEITO DE PERU			
14 ml SUCO DE LIMÃO			
28 ml SUCO DE LARANJA			
EMBALADO			
150 g IOGURTE DE SOJA			
28 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
SAL			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Salada de aipo

Por porção	Proteínas::	10,9g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	19,6g	
	Unidades de pão (UP)::	1,6	
	Gorduras::	19,4g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	295 1234	
País: : Alemanha			Misture iogurte de soja, óleo, mel e suco de limão. Descasque o aipo e rale grosseiramente no molho. Fica muito bem com coco. Leve em consideração sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Saladas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
15 ml SUCO DE LIMÃO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
200 g IOGURTE DE SOJA			
200 g BULBOS DE AIPO, CRUS			
14 g MEL			

Molhos

Maionese sem ovo

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

Molho cremoso de champignons

Por porção	Proteínas::	7,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	3,4g	
	Unidades de pão (UP)::	0,3	
	Gorduras::	38,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	389 1628	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções: : 2			
Ingredientes::			
250 g CHAMPIGNONS, COZIDOS			
14 g MANTEIGA			
20 g PRESUNTO COZIDO			
SALSINHA , FRESCA			
SAL			
PIMENTA			
200 ml CREME DE LEITE (NATA) 30%			

Limpe os champignons e corte em lascas. Derrete a manteiga e refogue os champignons.

Aqueça o creme de leite e deixe cozinhar por 5 minutos. Corte o presunto em cubos e adicione. Junte salsinha picada e tempere com sal e pimenta.

Se quiser usar menos gordura, use uma mistura de 100 ml de creme de leite e 100 ml de água.

Molho de atum com tomates

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

Molho de queijo e presunto

Por porção	Proteínas::	18,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	6,2g	
	Unidades de pão (UP)::	0,5	
	Gorduras::	12,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	248 1036	
País: : Alemanha			Corte o presunto em finas tiras e os tomates em quatro. Derrete margarina e misture farinha com leite de soja e o caldo. Adicione iogurte de soja e as tiras de presunto, tempere com sal, pimenta e noz moscada. Por último, rale queijo gouda e misture. Este molho combina bem com batatas ou macarrão. Uma salada valoriza o prato. Favor levar em consideração, que o consumo de derivados de leite de vaca é restrito.
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções: : 4	Ingredientes::		
200 g PRESUNTO COZIDO			
120 g TOMATES, CRUS			
60 g IOGURTE DE SOJA			
250 ml LEITE DE SOJA			
30 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR)			
14 g MARGARINA			
200 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA			
100 g QUEIJO GOUDA, 45%			
NOZ MOSCADA			

Molho de abobrinhas

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Europa			Pique uma cebola e um dente de alho, corte as abobrinhas ao meio no sentido longitudinal e depois em fatias. Tire a pele do tomate e corte em cubos. Pique manjeriço. Aqueça óleo e refogue a cebola e o alho, coloque as abobrinhas e deixe refogar por cerca de 5 minutos. Por fim, adicione os cubos de tomate e o manjeriço, pimenta chili em pó, orégano, sal e pimenta. Deixe cozinhar por mais 12 minutos. Este molho fica ótimo com espaguete e queijo parmesão.
Tipo de refeição:: Molhos			
Porções: : 6	Ingredientes::		
800 g ABOBRINHAS, CRUAS			
400 g TOMATES, CRUS			
130 g CEBOLAS			
30 g QUEIJO PARMESÃO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
7 g ORÉGANO, FINAMENTE PICADO			
5 g ALHO, FRESCO			
3 g CHILI EM PÓ			
MANJERICÃO			
PIMENTA			

Refeição principal

Lucioperca com batatas

Por porção	Proteínas::	44,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	24,9g	
	Unidades de pão (UP)::	2,1	
	Gorduras::	14,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	408 1707	
País: : Alemanha			Descasque as batatas, rale-as grosseiramente, ponha sal e pimenta, e misture um ovo. Corte os filés de peixe ao meio e tempere com sal e pimenta. Aqueça manteiga clarificada na frigideira e coloque porções da massa de batatas do mesmo tamanho dos filés. Coloque os filés de peixe por cima e aperte um pouco os lados. Deixe cozinhar, em panela tampada, por cerca de 20 minutos. Faça um molho com suco de limão, óleo e salsinha. Antes de servir, pincele os filés com este molho.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 3	Ingredientes::		
500 g BATATAS			
SAL			
PIMENTA			
70 g OVOS INTEIROS			
600 g LUCIOPERCA			
28 g MANTEIGA			
14 ml SUCO DE LIMÃO			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SALSINHA , FRESCA			

Filé de carne de cervo em folha de alumínio.

Por porção	Proteínas::	65,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	2,4g	
	Unidades de pão (UP)::	0,2	
	Gorduras::	46,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	770 3223	
País: : Europa			Misture azeite de oliva, suco de limão e pimenta e passe nos filés. Deixe marinar por 1 a 2 horas. Préaqueça o forno a 240°C. Pincele manteiga numa folha de alumínio (30x30cm) e coloque 2 fatias de bacon no meio. Ponha alternadamente nos filés fatias de maçã e de queijo, polvilhe com um pouco de sal e faça um pacote. Feche bem. Ponha o pacote na frigideira para grelhar, coloque no forno e reduza o calor para 200º C. Deixe cozinhar por 20 minutos. Nos últimos 5 minutos abre um pouco o pacote, deixe dourar por 5 minutos.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
800 g CARNE DE CERVO			
13 g MANTEIGA			
100 g BACON TIPO PANCETTA			
80 g MAÇÃS CRUAS			
SAL			
PIMENTA			
20 ml AZEITE DE OLIVA			
15 ml SUCO DE LIMÃO			
150 g QUEIJO DE CABRA			

Panquecas de carne moída

Por porção	Proteínas::	27,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	73,5g	
	Unidades de pão (UP)::	6,1	
	Gorduras::	10,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	491 2056	
País: : Alemanha			Faça uma massa de carne moída, cebolas e ervas a gosto. Tempere com sal e outros condimentos. Coloque a massa num refratário com óleo e amasse. Ponha no forno frio, na grelha do meio, e asse a 250° C por cerca 30 minutos, ou frite numa frigideira. Cozinhe o arroz. Corte o pimentão em pequenos cubos e refogue com pouco óleo na frigideira anti-aderente. O arroz acompanha as panquecas.Uma salada valoriza a refeição.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
100 g CARNE MOÍDA			
50 g CEBOLAS, CRUAS			
SAL			
80 g ARROZ			
150 g PIMENTÃO, CRU			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Kebab

Por porção	Proteínas::	35,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	6,2g	
	Unidades de pão (UP)::	0,5	
	Gorduras::	22,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	376 1575	
País: : Europa			Corte a carne em cubos iguais, corte as cebolas, os pimentões e o bacon em pedaços. Coloque alternadamente os ingredientes em 4 a 6 espetos. Ponha sal e pimenta e polvilhe os espetos prontos com pimenta picante. Doure-os de todos os lados. Misture nata com passata de tomate, adicione curry a gosto e passe tudo nos espetos. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Esta receita serve também para fazer gulasch.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
300 g STEAK DE CARNE BOVINA			
SAL			
ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
50 g BACON TIPO PANCETTA			
300 g BIFE SUÍNO À MILANESA			
PIMENTA			
PÁPRICA EM PÓ, APIMENTADO			
200 g PIMENTÃO, VERDE			
CURRY			
200 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
100 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE			

Filés de bacalhau com salsão

Por porção	Proteínas::	29,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	13,2g	
	Unidades de pão (UP)::	1,1	
	Gorduras::	16,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	327 1367	
País: : Alemanha			Corte o salsão em rodela. Corte as cenouras da seguinte forma: primeiro em pedaços de 4 cm, depois corte-as no sentido longitudinal e por último em pequenas tiras. Refogue as verduras no óleo, cubra e deixe no fogo baixo por 10 a 15 minutos. Se necessário, adicione um pouco de água. Despeje gotas de suco de limão sobre o peixe e frite-o com óleo em fogo médio por 10 a 15 minutos. Fritar o peixe dos dois lados.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 2	Ingredientes::		
100 ml ÁGUA			
10 g SAL			
30 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
300 g FILÉ DE BACALHAU FRESCO			
250 g CENOURAS, CRUAS			
500 g AIPO, CRU			
100 g LIMÃO, FRESCO			

Strogonoff ao curry

Por porção	Proteínas::	35,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	55,3g	
	Unidades de pão (UP)::	4,6	
	Gorduras::	31,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	641 2681	
País: : Europa			Tire as sementes das tâmaras e corte-as em finas tiras. Lave e limpe os cogumelos e as abobrinhas. Corte as abobrinhas em tiras e os cogumelos ao meio. Frite com 3 colheres de óleo e tire da panela. Corte a carne, frite a levemente no óleo que restou e tempere. Cozinhe o arroz. Polvilhe a carne com curry e frite rapidamente. Adicione ao molho as abobrinhas e cogumelos, mexa de vez em quando e deixe levantar fervura. Engrosse com um pouco de amido. Misture as tâmaras com o arroz e sirva.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
600 g RUMPSTEAK			
250 g ARROZ			
250 g CHAMPIGNONS, CRUS			
250 g ABOBRINHAS, CRUAS			
30 g TÂMARAS, SECAS			
5 g CURRY			
40 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Escalopes de vitela ao limão

Por porção	Proteínas::	72,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	8,3g	
	Unidades de pão (UP)::	0,7	
	Gorduras::	46,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	752 3145	
País: : Italia			Corte os escalopes em duas metades e bate-as um pouco. Misture suco de limão com 3 colheres de azeite de oliva. Ferve água e sal para os brócolis. Coloque a carne numa panela e cubra com a marinada. Ferve os brócolis em fogo médio durante 4 a 6 minutos. Retire os brócolis, escorre e cubra. Aqueça o restante do aceite numa frigideira, salteia os escalopes e tempere com sal e pimenta. Tire a carne da panela. Coloque o resto da marinada na frigideira, deixe cozinhar um pouco e tempere. Ponha a manteiga e as amêndoas numa segunda panela, deixe formar espuma e salteia os brócolis. Sirva os escalopes de vitela com os brócolis.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 2	Ingredientes::		
SAL			
400 g FILÉ DE VITELA À MILANESA			
200 g LIMÃO, FRESCO			
30 g AMÊNDOAS			
40 g MANTEIGA			
30 ml AZEITE DE OLIVA, PRENSADO A FRIO			
PIMENTA			
400 g BRÓCOLIS			

Rolinhos com acelga

Por porção	Proteínas::	26,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	9,5g	
	Unidades de pão (UP)::	0,8	
	Gorduras::	18,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	320 1339	
País: : Europa			Solte as folhas da acelga e corte as partes mais grossas em juliana. Ferve a água e cozinhe rapidamente. Coloque sempre uma folha pequena em cima de uma folha grande.Misture a cebola picada com as ervas e refogue em um pouco de óleo. Misture a carne picada, o ovo e a farinha. Coloque a carne nas folhas e enrole. Frite dos dois lados numa frigideira com óleo, junte molho de soja e caldo. Deixe cozinhar em fogo lento durante 20 minutos. Se quiser, engrosse o molho. Leve sempre em consideração sua intolerância alimentar. Se usar couve branca (considere sua intolerância alimentar) deixe ferver por mais tempo. Sirva com batatas ou arroz.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
1000 g REPOLHO CHINÊS			
400 g CARNE MOÍDA			
130 g CEBOLAS, CRUAS			
100 ml MOLHO DE SOJA			
75 g OVOS			
30 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
20 g FARINHA SEM GLÚTEN			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Coelho com pimentão

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Corte o coelho em pedaços, tire a carne dos ossos. Faça um molho concentrado dos ossos e da carne que restou. Aqueça manteiga e frite os pedaços de carne. Tempere com sal, pimenta, alecrim, tomilho e alho, deixe dourar. Ponha um pouco de caldo e deixe cozinhar, em panela tampada, por 60 minutos. Mexe de vez em quando. Esquenta azeite de oliva, junte o pimentão cortado em tiras, ponha um pouco de água e deixe refogar. Acrescenta o molho à carne de coelho, deixe cozinhar mais um pouco e tempere com pimenta chili.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 1	Ingredientes::		
100 g COELHO, CRU			
20 g MANTEIGA			
20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			
PIMENTA			
ALECRIM			
10 g ALHO, FRESCO			
TOMILHO			
25 ml AZEITE DE OLIVA			
125 g PIMENTÃO, VERMELHO			
125 g PIMENTÃO, VERDE			
3 g VAGEM DE PIMENTA CHILI - VERMELHO (DEDO-DE-MOCA)			

Lucioperca com molho de cogumelos

Por porção	Proteínas::	41,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	12,1g	
	Unidades de pão (UP)::	1,0	
	Gorduras::	34,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	524 2193	
País: : Alemanha			Tempere o filés, passe na farinha e frite na manteiga. Tire os filés da frigideira e coloque os champignons, cortados em tiras, e as cebolas. Salteia. Coloque os filés por cima, despeje creme de leite e pingue limão. Por último, ponha salsinha picada. Asse tudo no forno em fogo médio por cerca de 10 a 15 minutos. Como acompanhamento, sirva batatas com salsinha e uma salada mista. Dica: frite os filés de peixe rapidamente!
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
800 g LUCIOPERCA			
300 g CHAMPIGNONS, CRUS			
250 ml CREME DE LEITE DE SOJA			
100 g CEBOLAS, CRUAS			
100 g LIMÃO, FRESCO			
50 g MANTEIGA			
50 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR)			
SAL			
SALSINHA , FRESCA			
PIMENTA			

Truta à belle meunière

Por porção	Proteínas::	40,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	7,5g	
	Unidades de pão (UP)::	0,6	
	Gorduras::	21,9g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	391 1637	
País: : Europa			Limpe as trutas em água corrente, pingue suco de limão e deixe descansar por 15 minutos. Salgue os peixes por dentro e fora, passe na farinha e deixe dourar dos dois lados, em manteiga ou gordura, por 10 minutos. Coloque numa travessa pré-aquecida e polvilhe com salsinha. Aqueça manteiga ou gordura com suco de limão e despeje sobre o peixe. Guarneça com folhas de salada ou rodela de limão. Como acompanhamento, sirva batatas polvilhadas com salsinha e uma salada verde.
Tipo de refeição:: Refeição principal			
Porções: : 4	Ingredientes::		
800 g TRUTA (INTEIRO EM VÁCUO)			
100 g LIMÃO, FRESCO			
80 g MANTEIGA			
40 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR)			
20 ml SUCO DE LIMÃO			
SALSINHA , FRESCA			

Peixe cantarilho com pepino e batatas

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

Vegetariano

Ratatouille com arroz e tofu

Por porção	Proteínas::	24,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	83,0g	
	Unidades de pão (UP)::	6,9	
	Gorduras::	16,6g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	584 2442	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal. Lave os legumes e corte em cubos. Aqueça óleo e refogue-os por 10 minutos. Se necessário, ponha um pouco de água. Pique o alho e misture com os tomates e suco de tomates aos legumes, deixe levantar fervura - tempere. Corte o tofu em cubos e misture com os legumes. Sirva com o arroz. Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1	Ingredientes::		
80 g ARROZ			
150 g ABOBRINHAS, CRUAS			
200 g BERINJELAS, CRUAS			
150 g PIMENTÃO AMARELO			
150 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
5 g DENTE DE ALHO, PICADO			
150 g TOFU			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Aveia com cenoura e ervilhas

Por porção	Proteínas::	22,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	80,5g	
	Unidades de pão (UP)::	6,7	
	Gorduras::	17,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	607 2541	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal. Ferve água com creme de leite, moa a aveia e ponha na água - tempere. Corte as cenoura em fatias e refogue com as ervilhas em óleo. Misture ervas picadas. Uma salada valoriza o prato. Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1	Ingredientes::		
15 ml CREME DE LEITE (NATA) 30%			
300 ml ÁGUA			
80 g AVEIA			
200 g CENOURAS			
200 g ERVILHAS, CONGELADAS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Trigo com couve-flor

Por porção	Proteínas::	16,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	64,7g	
	Unidades de pão (UP)::	5,4	
	Gorduras::	16,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	482 2018	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1		Ingredientes::	
80 g TRIGO			
300 ml ÁGUA			
200 g COUVE-FLOR CRUA			
200 g TOMATES, CRUS			
7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
10 g FARINHA DE TRIGO INTEGRAL			
20 ml CREME DE LEITE (NATA) 30%			
ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Moa o trigo e cozinhe na água. Tempere. Junte os buquês da couve-flor. Refogue esta massa na frigideira em óleo. Corte os tomates em cubos e misture - tempere.

Misture creme de leite com farinha, ponha sobre o prato, polvilhe com ervas.

Combina um salada e/ou uma fatia de pão de trigo integral.

Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.

Macarrão com queijo de ovelha e pasta de berinjelas

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Cozinhe o macarrão. Frite as berinjelas em azeite de oliva, junte o queijo e o alho e faça um purê. Distribua a pasta sobre o macarrão. Uma salada acompanha bem este prato. Tempo de preparo: 15 minutos.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 4	Ingredientes::		
400 g MACARRÃO DE TRIGO SEM OVO			
250 g BERINJELAS, CRUAS			
250 g QUEIJO DE OVELHA 50%			
30 ml AZEITE DE OLIVA			
10 g ALHO, FRESCO			

Macarrão com queijo de ovelha, azeitonas e tomates cereja

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Cozinhe o macarrão em água e sal e um pouco de azeite de oliva. Prepare os outros ingredientes. Corte os tomates ao meio e o queijo em cubos. Salteia o macarrão em uma frigideira com azeite de oliva, junte os tomates, as azeitonas, o alecrim e o queijo feta, até ele derreter um pouco. Tempere com sal e pimenta. Uma salada acompanha bem o prato. Tempo de preparo: 20 minutos.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 4	Ingredientes::		
400 g MACARRÃO DE TRIGO SEM OVO			
200 g QUEIJO FETA - QUEIJO DE OVELHA			
200 g TOMATES, CRUS			
100 g ACEITONA, VERDE			
30 ml AZEITE DE OLIVA			
ALECRIM			
SAL			
PIMENTA			

Risoto de ervilhas com ovo frito

Por porção	Proteínas::	15,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	64,1g	
	Unidades de pão (UP)::	5,3	
	Gorduras::	4,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	363 1519	
País: : Alemanha			Cozinhe o arroz e as ervilhas com cerca de 200 ml de caldo de legumes.Corte os tomates em pedacinhos e junte. Frite o ovo em óleo ou manteiga clarificada, ponha por cima do risoto e tempere com as ervas que você tolera. Este risoto pode ser feito com vários tipos de legumes.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1	Ingredientes::		
60 g ARROZ			
100 g ERVILHAS, CONGELADAS			
150 g TOMATES, CRUS			
SAL			
7 ml SUCO DE LIMÃO			
65 g OVOS			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Nhoques de batatas

Por porção	Proteínas::	13,7g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	60,2g	
	Unidades de pão (UP)::	5,0	
	Gorduras::	24,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	524 2192	
País: : Europa			Passe as batatas ainda quentes num espremedor e deixe o purê esfriar. Junte rapidamente os outros ingredientes. Deixe descansar por 20 minutos. Faça rolinhos da grossura de um dedo, numa tábua coberta com milho. Corte os rolinhos em pedaços de 2 a 3 cm. Amasse levemente com um garfo. Coloque os nhoques em água quente com sal, cozinhe até que sobem à superfície. Coloque num refratário, polvilhe com queijo de ovelha ralado e manteiga clarificada, deixe gratinar.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 4	Ingredientes::		
700 g BATATAS, COZIDAS			
100 g QUEIJO DE OVELHA, RALADO			
80 g SÊMOLA DE MILHO			
75 g QUEIJO DE OVELHA 40%			
75 g OVOS			
70 g FARINHA SEM GLÚTEN			
60 g MANTEIGA CLARIFICADA			
50 g QUEIJO QUARK DE LEITE DE OVELHA			
NOZ MOSCADA			
SAL			

Macarrão com maçã e curry

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Deixe cozinhar completamente os tomates na panela aberta. Corte a maçã e o aipo em finas fatias e junte. Tempere com sal e curry, a gosto. Misture queijo quark com suco de limão, sementes de girassol e anéis de cebolinha francesa. Cozinhe o macarrão em bastante água e sal e uma colher (chá) de óleo. Coloque 1 a 2 colheres (chá) de óleo no molho com os tomates, misture e sirva com o macarrão em prato pré-aquecido. Sirva o quark junto.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1			
Ingredientes::			
200 g MAÇÃS			
180 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA			
150 g CEBOLAS			
80 g MACARRÃO DE TRIGO SEM OVO			
80 g QUEIJO DE CABRA, FRESCO			
50 g BULBOS DE AIPO, CRUS			
ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SEMENTES DE GIRASSOL			
CEBOLINHA FRANCESA			
SUCO DE LIMÃO			
CURRY			

Refogado de trigo

Por porção	Proteínas::	17,3g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	66,0g	
	Unidades de pão (UP)::	5,5	
	Gorduras::	14g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	470 1965	
País: : Europa			Deixe o trigo de molho em 100 ml de água por 12 horas ou durante a noite. Cozinhe na própria água com sal, em fogo baixo por ½ hora. Tire do fogo e deixe descansar por uma hora. Corte as cebolinhas verdes em anéis, o pimentão em pequenos cubos e as abobrinhas em fatias da grossura de um dedo. Lave e limpe os champignons. Aqueça o azeite de oliva e refogue as cebolas até ficarem transparentes. Junte o restante dos legumes e deixe refogar por 10 minutos em fogo médio. Refogue o trigo, em panela destampada, com um pouco de vinho tinto (se permitido), tomilho e creme de leite de soja, até quase não ter mais líquido. Tempere com pimenta moída na hora e um pouco de sal.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 1	Ingredientes::		
100 g TRIGO			
60 g ALHO-PORÓ, CRU			
40 g PIMENTÃO, VERMELHO			
125 g ABOBRINHAS, CRUAS			
50 g CHAMPIGNONS, CRUS			
6 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
30 ml CREME DE LEITE DE SOJA			

Rolinhos de milho

Por porção	Proteínas::	8,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	47,8g	
	Unidades de pão (UP)::	4,0	
	Gorduras::	10,1g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	339 1419	
País: : Alemanha			Lave o milho em água quente. Ferve água, coloque o milho e deixe levantar fervura. Deixe descansar por no mínimo 45 minutos. Quando estiver frio, misture com os outros ingredientes e tempere. Faça rolinhos com as mãos molhadas e frite em óleo quente até ficarem crocantes. Esta receita foi recomendada por uma paciente.
Tipo de refeição:: Vegetariano			
Porções: : 2	Ingredientes::		
150 g MILHETO, PAINÇO			
300 ml ÁGUA			
20 g FARINHA DE KAMUT			
80 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE			
SAL			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			

Sobremesas

Pêras com molho de chocolate

Por porção	Proteínas::	1,1g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	23,4g	
	Unidades de pão (UP)::	1,9	
	Gorduras::	6,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	155 649	
País: : Alemanha			As pêras deveriam estar maduras e um pouco mole. Lave e corte-as ao meio, tire as sementes, coloque numa tigelinha com a parte cortada para baixo. Misture com o creme de leite e água, uma colher de chá de cacau (a gosto), um pouco de mel e amido. Deixe levantar fervura, mexa. Despeje o caldo por cima das pêras.
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
600 g PÊRAS			
80 ml CREME DE LEITE (NATA) 30%			
170 ml ÁGUA			
CACAU			
MEL			
20 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)			

Creme de tofu com frutas

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

Pudim de trigo sarraceno

Por porção	Proteínas::	12,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	43,9g	
	Unidades de pão (UP)::	3,7	
	Gorduras::	8,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	380 1588	
País: : Alemanha			Misture o trigo com canela, casca de laranja, a metade do leite de soja e mel. Ferve o restante do leite, misture a farinha e deixe ferver em fogo médio, mexendo sempre. Deixe ferver por 1 minuto, até que a massa fique firme. Tire a panela do fogo. Deixe esfriar um pouco, mexe de vez em quando. Separe os ovos. Misture as gemas e o suco de laranja com o pudim. Bata as claras em castelo e misture. Deixe esfriar numa tigela.
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
150 g LARANJA			
50 g FARINHA DE TRIGO SARRACENO			
250 ml LEITE DE SOJA			
50 g MEL			
140 g OVOS INTEIROS			
50 ml SUCO DE LARANJA EMBALADO			

Arroz com cerejas

Por porção	Proteínas::	4,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	85,0g	
	Unidades de pão (UP)::	7,1	
	Gorduras::	0,7g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	364 1523	
País: : Alemanha			Cozinhe lentamente o arroz com o leite de arroz e sal por 25 minutos. Escorre as cerejas e cozinhe 350 ml do suco numa panela. Misture 100 ml com amido de milho. Ponha as cerejas no suco fervendo, misture o amido e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos. Coloque o arroz nas tigelinhas, polvilhe com canela a gosto. Guarneça com cerejas.
Tipo de refeição:: Sobremesas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
300 ml DRINQUE DE ARROZ (LEITE DE ARROZ)			
100 g ARROZ			
SAL			
300 g CEREJAS EM CONSERVA			
20 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)			
CANELA			

Banana grelhada

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

Bolos e doces

Biscoitos de apricot

Por porção	Proteínas::	2,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	21,1g	
	Unidades de pão (UP)::	1,8	
	Gorduras::	8,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	168 705	
País: : Europa			Misture a manteiga até ficar espumosa. Adicione o amido de milho, o mel e sal. Misture com o fouet. Corte os apricot em pedacinos e misture tudo com a farinha de milho. Deixe a massa descansar por 60 minutos em temperatura ambiente. Com a ajuda de uma colher de chá ponha pequenos biscoitos numa forma. Asse em forno préaquecido a 175º por cerca de 13 minutos.
Tipo de refeição:: Bolos e doces			
Porções: : 8			
Ingredientes::			
60 g MANTEIGA CLARIFICADA			
20 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)			
35 g MEL			
SAL			
14 ml ÁGUA			
50 g APRICOTS SECOS			
150 g FARINHA DE MILHETO			

Bolo de aniversário

Por porção	Proteínas::	1,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	1,1g	
	Unidades de pão (UP)::	0,1	
	Gorduras::	16,4g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	199 831	
País: : Alemanha			Unte finamente uma forma para bolo (diâmetro 16 cm). Préaqueça o forno a 200º C (convecção 175º). Bata os pinolis moídas com manteiga, açúcar e açúcar com baunilha até formar espuma. Misture devagar os ovos. Misture a farinha e o fermento. Se a massa ficar muito grossa, pode misturar um pouco de água mineral. Coloque na forma e deixe assar por 30 minutos, na grelha do meio. Verifique com um palito, se a massa está pronta. Variação: misture em 1/3 da massa 1 colher (sopa)de alfarroba ou cacau em pó (levar em conta sua intolerância alimentar). Coloque a massa branca na forma untada e por cima a massa escura. Misture as duas massas com um garfo, fazendo movimentos em espiral. Asse conforme descrito anteriormente.
Tipo de refeição:: Bolos e doces			
Porções: : 8	Ingredientes::		
30 g PINOLIS			
125 g MANTEIGA			
80 g FRUTOSE			
7 g AÇÚCAR DE BAUNILHA			
130 g OVOS			
8 g CREMOR DE TÁRTARO			
250 g FARINHA DE KAMUT			

Bolo de cenouras com nozes

Por porção	Proteínas::	1,5g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	10,6g	
	Unidades de pão (UP)::	0,9	
	Gorduras::	3,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	80 335	
País: : Europa			Rale as cenouras finamente, separe os ovos, bata as gemas com mel até formarem espuma. Misture as cenouras e avelãs com os ovos. Misture farinha, cremor de tártaro e canela e ponha na massa. Bata as claras de ovo e misture devagar com a massa. Ponha a massa numa forma e asse em forno préaquecido a 180º por 70 minutos na grelho do meio.
Tipo de refeição:: Bolos e doces			
Porções: : 20	Ingredientes::		
300 g OVOS			
300 g CENOURAS, CRUAS			
200 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR)			
70 g MEL			
70 g AVELÃS MOÍDAS			
16 g CREMOR DE TÁRTARO			
3 g CANELA			

Guloseimas doces

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Bolos e doces			
Porções: : 7		Ingredientes::	
90 g MANTEIGA			
25 g GEMA DE OVO			
40 g AÇÚCAR DE CANA DE AÇÚCAR			
SAL			
25 g AVELÃS, MOÍDAS			
CASCA DE LARANJA			
7 ml CREME DE LEITE (NATA) 30%			
50 g PINOLIS			
AÇÚCAR DEMERARA GRANULADO			
160 g FARINHA DE ESPELTA			

Corte manteiga em pedaços e misture com farinha e açúcar. Faça uma massa com as amêndoas e ½ colher de chá de casca de laranja.

Enrole em folha de plástico transparente e deixe esfriar por uma hora.

Préaqueça o forno a 180º C.

Corte a massa em 14 pedaços de tamanho igual, e depois em sticks de 15 cm.

Misture 1 colher (sopa) de creme de leite e 1 colher (sopa) de água, pincele os sticks e vire-os numa mistura de pinolis picados e 1 colher de candy caramelizado.

Asse num forma rasa, guarnecida com papel manteiga, por 10 a 15 minutos. Deixe esfriar os biscoitos por uma hora e sirva.

Caso tenha uma reação adversa à clara de ovo, substitua-o por 1 colher de sopa de água.

Receitas básicas

Pão sem glúten

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	66,5g	
	Unidades de pão (UP)::	5,5	
	Gorduras::	2,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	308 1289	
País: : Alemanha			Misture farinha sem glúten (de acordo com sua intolerância alimentar, use - farinha de quinoa, de espelta, de milho <u>ou</u> de milheto) com os outros ingredientes e ponha numa forma. Asse por 15 minutos a 220º C e por mais 40 minutos a 180º C. Produto que substitui ovo: deve ser na quantidade para substituir 2 ovos. Dica: misture 2 colheres (sopa) de adoçante e coloque a massa em forminhas para muffins. Ponha uma pitada de sal.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 6			
Ingredientes::			
400 g FARINHA SEM GLÚTEN			
100 g AMIDO			
20 g CREMOR DE TÁRTARO			
14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
10 g SAL			
28 g SUBSTITUTO DE OVO (PRODUTO QUE SUBSTITUI OVO)			
400 ml ÁGUA			

Fermento

Por porção	Proteínas::	0,0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	12,3g	
	Unidades de pão (UP)::	1,0	
	Gorduras::	0,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	51 213	
País: : Alemanha			Misture todos os ingredientes. Este quantidade substitui um pacotinho de fermento tradicional. Importante: Misture sempre tudo na hora, não guarde o restante do fermento, pois ele cria grumos. Fonte: Asse pelo método da medicina Ayurveda de P.& J. Skibbe
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 1	Ingredientes::		
7 g SÓDIO			
14 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)			
14 g ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C EM PÓ)			

Milheto com legumes

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

Omeletes de aveia e soja

Por porção	Proteínas::	16,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	23,7g	
	Unidades de pão (UP)::	2,0	
	Gorduras::	10,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	325 1359	
País: : Europa			Misture flocos de aveia finos com a farinha de soja e o sal. Despeje o leite, ponha os ovos e misture até obter uma massa bastante líquida. Deixe descansar por no mínimo 15 minutos. Aqueça óleo na frigideira e faça 8 a 9 panquecas douradas.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
500 ml LEITE DE SOJA			
320 g OVOS			
125 g FLOCOS DE AVEIA			
75 g FARINHA DE SOJA			
3 g SAL MARINHO			

Panquecas de batatas

Por porção	Proteínas::	5,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	37,4g	
	Unidades de pão (UP)::	3,1	
	Gorduras::	6,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	232 972	
País: : Europa			Lave e descasque as batatas e rale-as. Escoe o líquido, a seguir misture com ovo, a farinha e uma colher (chá) de sal. Aqueça um pouco de óleo na frigideira, amasse o purê com uma colher (sopa) e faça pequenas panquecas, frite até ambos os lados estão crocantes. Esta massa pode ser usada também na máquina de fazer Waffles, cuidado com a gordura. Pode-se adicionar à massa cebolas raladas, cenouras e abobrinhas, depende do gosto de cada um. Vai bem com salada ou compota de frutas.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
800 g BATATAS			
75 g OVOS			
40 g FARINHA SEM GLÚTEN			
20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			

Panquecas

Por porção	Proteínas::	7,6g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	49,0g	
	Unidades de pão (UP)::	4,1	
	Gorduras::	28,3g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	481 2014	
País: : Alemanha			
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 4		Ingredientes::	
500 ml DRINQUE DE ARROZ (LEITE DE ARROZ)			
250 g FARINHA DE ARROZ			
220 g OVOS			
100 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
SAL			

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

Manteiga clarificada

Por porção	Proteínas::	0,2g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0,2g	
	Unidades de pão (UP)::	0,0	
	Gorduras::	20,8g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	188 789	
País: : Alemanha			Corte a manteiga em pedaços e aqueça-a numa panela de aço até formar espuma, mexe bastante. Assim, separamos a gordura dos sólidos e líquidos incorporados durante o preparo da manteiga. Mexebastante no fundo da panela. Após 45 minutos passar a manteiga líquida numa peneira fina coberta com uma toalha limpa. Transfere lentamente a manteiga para um recipiente de vidro e deixe esfriar. Elimine o que restou dos sólidos no fundo. Feche o recipiente e guarde em lugar escuro. Não deixe na geladeira. Manteiga clarificada pode ser guardada até por dois meses.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 40			
Ingredientes::			
1000 g MANTEIGA DE CREME AZEDO			

Pão integral

Por porção	Proteínas::	7,2g	Modo de preparação: Pincele óleo numa forma. Sova a massa na máquina de fazer pão. Junte grãos a gosto. Ponha a massa imediatamente numa forma. Deixe assar a 50º por 10 a 15 minutos e depois a 180º C por mais 45 minutos.	
	Carboidratos::	42,9g		
	Unidades de pão (UP)::	3,6		
	Gorduras::	1,7g		
	Kcal:: KJ (quilo joule)	217 908		
País: : Alemanha				
Tipo de refeição:: Receitas básicas				
Porções: : 8				
Ingredientes::				
450 ml ÁGUA				
420 g FARINHA DE ESPELTA				
120 g FARINHA DE CENTEIO				
24 g FERMENTO EM PÓ				
14 g PÓ DE MASSA AZEDA				
10 g SAL				
GRÃOS				

Receita de Waffels

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Misture todos os ingredientes, ponha leite de soja suficiente para obter uma massa homogênea. O suco de um meio limão diminui um pouco o gosto. Aqueça uma frigideira, ou a máquina para fazer waffles, e frite-os. Dica: Esta receita é de uma paciente e pode ser usada de várias maneiras. Em vez de açúcar, use meia colher (chá) de sal e diversas ervas. O leite de soja pode ser substituído por água mineral. Os recheios podem ser doces ou picantes.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
100 g FARINHA DE BATATA			
100 g AMIDO			
80 g AÇÚCAR			
50 g FARINHA DE MILHO			
50 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR			
50 g FARINHA DE SOJA			
SUCO DE LIMÃO			
AÇÚCAR DE BAUNILHA			
LEITE DE SOJA			

Caldo de legumes

Por porção	Proteínas::	0g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	0g	
	Unidades de pão (UP)::	0	
	Gorduras::	0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	0 0	
País: : Alemanha			Lave e corte em pedacinhos os legumes, refogue-os rapidamente em manteiga clarificada e adicione água. Deixe cozinhar por 15 minutos. Passe na peneira e deixe esfriar. Se quiser, faça porções e congele. Coloque sal e ervas a gosto.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 4	Ingredientes::		
500 g CENOURAS, CRUAS			
300 g BULBOS DE AIPO, CRUS			
150 g RAÍZ DE SALSA			
25 g MANTEIGA			
1500 ml ÁGUA			

Massa 1-2-3

Por porção	Proteínas::	1,4g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	15,6g	
	Unidades de pão (UP)::	1,3	
	Gorduras::	11,0g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	167 699	
País: : Alemanha			Misture todos os ingredientes. A massa é suficiente para uma forma de bolo (laterais removíveis -diâmetro 26 cm) ou uma forma pequena. Ponha água, o quanto for necessário. Cubra a massa com frutas e asse a 180º C por 20 minutos. Para recheios doces ou salgados desenrole a massa e faça círculos com um copo. Recheia e fecha. Amasse a borda com um garfo. Asse os pasteis a 180ºC por 20 minutos.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 12	Ingredientes::		
125 g FARINHA DE BATATA			
125 g MANTEIGA CLARIFICADA			
125 g FARINHA DE MILHO			
75 g OVOS			
2 g SAL			
ÁGUA			

Polenta

Por porção	Proteínas::	8,8g	Modo de preparação:
	Carboidratos::	75g	
	Unidades de pão (UP)::	6,2	
	Gorduras::	1,2g	
	Kcal:: KJ (quilo joule)	346 1448	
País: : Europa			Ferve a água com as especiarias e misture a polenta com um fouet. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Mexe com uma colher de pau. Por fim, misture ervas picadas a gosto. Coloque a polenta ainda quente, na espessura de 1 a 2 cm, com as mãos molhadas, em pratos. Alise e deixe esfriar. Corte em pedaços e frite-os em óleo ou manteiga clarificada até ficarem dourados. A polenta acompanha bem saladas, peixes, carnes e legumes.
Tipo de refeição:: Receitas básicas			
Porções: : 2	Ingredientes::		
700 ml ÁGUA			
200 g SÊMOLA DE MILHO			
ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR			