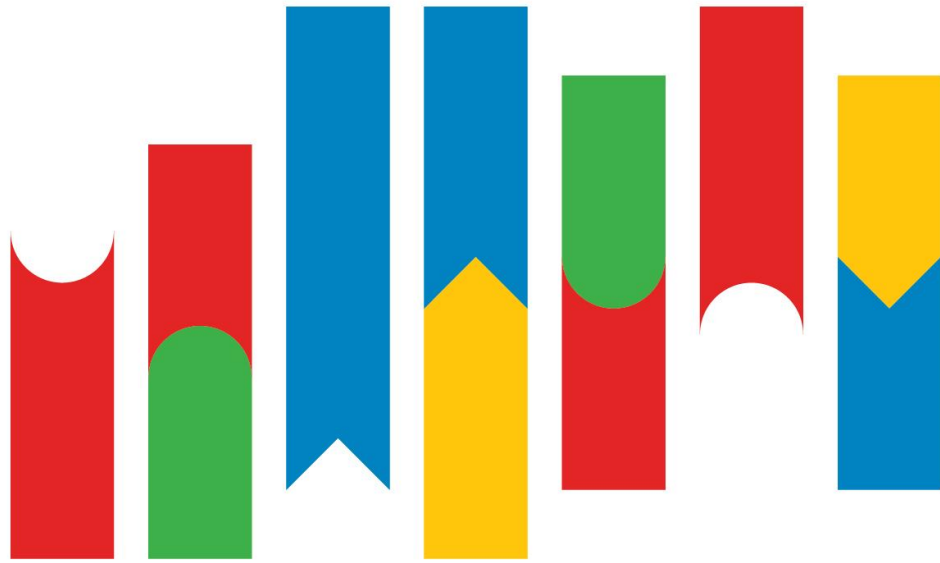
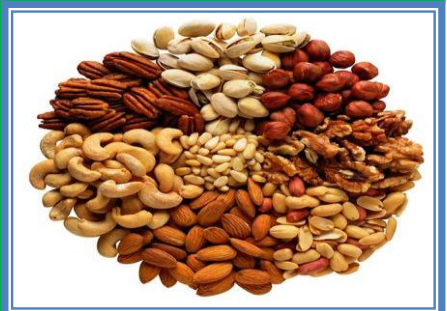




# DNA life

## **INTOLERÂNCIA ALIMENTAR**



Name : Nelson Leocadio  
Date : 10.05.2016

Session code : 060606

Data de nascimento : 16.05.1933  
Alimentos com reações: 5

| VEGETAIS                                  | 1        | 2        | 3        | 4        |
|-------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Abóbora                                   |          |          |          |          |
| Abobrinhas                                |          |          |          |          |
| Acelga                                    |          |          |          |          |
| Aipo                                      |          |          |          |          |
| Aipo-rábano                               |          |          |          |          |
| Alcachofra                                |          |          |          |          |
| Alho-poró                                 |          |          |          |          |
| Aspargos                                  |          |          |          |          |
| Azeitona                                  |          |          |          |          |
| Batata                                    |          |          |          |          |
| Berinjelas                                |          |          |          |          |
| Beterraba                                 |          |          |          |          |
| Brócolis                                  |          |          |          |          |
| Brotos de bambu                           |          |          |          |          |
| Cebola                                    |          |          |          |          |
| Cenouras                                  |          |          |          |          |
| Cherovia                                  |          |          |          |          |
| Couve- de- Bruxelas                       |          |          |          |          |
| Couve de Sabóia                           |          |          |          |          |
| Couve verde                               |          |          |          |          |
| Couve-flor                                |          |          |          |          |
| Couve-rábano                              |          |          |          |          |
| Erva-doce                                 |          |          |          |          |
| Espinafre                                 |          |          |          |          |
| Mlouchia(erva aromática árabe)            |          |          |          |          |
| Nabo sueco (couve rábano)                 |          |          |          |          |
| Pepino                                    |          |          |          |          |
| Pimenta Caiena                            |          |          |          |          |
| Pimenta Habanera                          |          |          |          |          |
| Pimenta jalapeño                          |          |          |          |          |
| Pimentão                                  |          |          |          |          |
| Quiabo                                    |          |          |          |          |
| Rabanete                                  |          |          |          |          |
| Repolho branco                            |          |          |          |          |
| Repolho chinês                            |          |          |          |          |
| Repolho roxo                              |          |          |          |          |
| Tomate                                    |          |          |          |          |
| <b>LEGUMINOSAS</b>                        |          |          |          |          |
| Ervilha verde                             |          |          |          |          |
| Fava (feijão gordo)                       |          |          |          |          |
| Feijão verde                              |          |          |          |          |
| Feijão-da-china (Mungo beans)             |          |          |          |          |
| Grão de bico                              |          |          |          |          |
| Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti |          |          |          |          |
| Soja                                      |          |          |          |          |
| <b>PRODUTOS LÁCTEOS</b>                   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>LEITE DE VACA E DERIVADOS</b>          |          |          |          |          |
| Hellim (queijo feta)                      |          |          |          |          |
| Kefir                                     |          |          |          |          |
| Leite de vaca                             |          |          |          |          |
| Leite fervido                             |          |          |          |          |
| Produtos de leite coalhado                |          |          |          |          |
| Queijo de coalho (leite de vaca)          |          |          |          |          |
| Queijo Ricota                             |          |          |          |          |
| <b>LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS</b> |          |          |          |          |
| Leite de camela                           |          |          |          |          |
| Leite de égua                             |          |          |          |          |
| Leite e queijo de cabra                   |          |          |          |          |
| Leite e queijo de ovelha                  |          |          |          |          |
| <b>FRUTAS</b>                             | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>FRUTAS FRESCAS</b>                     |          |          |          |          |
| Abacaxi                                   |          |          |          |          |
| Ameixa                                    |          |          |          |          |
| Ameixa amarela                            |          |          |          |          |
| Amora                                     |          |          |          |          |
| Arando vermelho (lingonberry)             |          |          |          |          |
| Banana                                    |          |          |          |          |
| Cerejas                                   |          |          |          |          |
| Damasco                                   |          |          |          |          |
| Falso Espinheiro                          |          |          |          |          |
| Figo                                      |          |          |          |          |
| Figo da Índia                             |          |          |          |          |
| Framboesa                                 |          |          |          |          |
| Goiaba                                    |          |          |          |          |
| Grapefruit                                |          |          |          |          |
| Groselha verde                            |          |          |          |          |
| Groselhas vermelhas e pretas              |          |          |          |          |
| Kiwi                                      |          |          |          |          |
| Laranja                                   |          |          |          |          |
| Lichia                                    |          |          |          |          |
| Limão                                     |          |          |          |          |
| Limão Tahiti                              |          |          |          |          |
| Maçã                                      |          |          |          |          |
| Manga                                     |          |          |          |          |
| Marmelo                                   |          |          |          |          |
| Melancia                                  |          |          |          |          |
| Melão cantaloupe                          |          |          |          |          |
| Mirtilo                                   |          |          |          |          |
| Morango                                   |          |          |          |          |
| Nectarina                                 |          |          |          |          |
| Papaya                                    |          |          |          |          |
| Pera                                      |          |          |          |          |
| Pêssego                                   |          |          |          |          |
| Romã                                      |          |          |          |          |
| Ruibarbo                                  |          |          |          |          |
| Tangerina                                 |          |          |          |          |
| Uva/uva passa                             |          |          |          |          |
| Uva-do-monte (cranberry)                  |          |          |          |          |
| <b>FRUTAS SECAS</b>                       |          |          |          |          |
| Tâmara                                    |          |          |          |          |
| <b>FRUTAS OLEAGINOSAS</b>                 |          |          |          |          |
| Abacate                                   |          |          |          |          |
| <b>NOZES E SEMENTES</b>                   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 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                       |          |          |          |          |

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

Name : Nelson Leocadio

Date : 10.05.2016

Session code : 060606

Data de nascimento : 16.05.1933

Alimentos com reações: 5

| ESPECIARIAS E ERVAS                | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| Açafrão                            |   |   |   |   |
| Agrião de jardim                   |   |   |   |   |
| Alcaparra                          |   |   |   |   |
| Alcarávia (Kümmel)                 |   |   |   |   |
| Alecrim                            |   |   |   |   |
| Alfalfa                            |   |   |   |   |
| Alho                               |   |   |   |   |
| Alho selvagem                      |   |   |   |   |
| Anís                               |   |   |   |   |
| Baunilha                           |   |   |   |   |
| Canela                             |   |   |   |   |
| Cardamomo                          |   |   |   |   |
| Cebolinha francês                  |   |   |   |   |
| Cerefólio                          |   |   |   |   |
| Coentro                            |   |   |   |   |
| Cominho                            |   |   |   |   |
| Cravo                              |   |   |   |   |
| Endro (Dill)                       |   |   |   |   |
| Erva cidreira                      |   |   |   |   |
| Folhas de Louro                    |   |   |   |   |
| Gengibre                           |   |   |   |   |
| Grãos de mostarda                  |   |   |   |   |
| Lavanda                            |   |   |   |   |
| Levístico (erva maggi)             |   |   |   |   |
| Manjerição                         |   |   |   |   |
| Manjerona                          |   |   |   |   |
| Noz moscada                        |   |   |   |   |
| Orégano                            |   |   |   |   |
| Páprica em pó                      |   |   |   |   |
| Pimenta branca                     |   |   |   |   |
| Pimenta do reino                   |   |   |   |   |
| Pimentas                           |   |   |   |   |
| Raiz-forte                         |   |   |   |   |
| Salsa                              |   |   |   |   |
| Salvia                             |   |   |   |   |
| Segurelha                          |   |   |   |   |
| Tomilho                            |   |   |   |   |
| Zimbro                             |   |   |   |   |
| 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 CAÇA                      |   |   |   |   |
| Coelho                             |   |   |   |   |
| Corco (cervo)                      |   |   |   |   |
| Javali                             |   |   |   |   |
| Lebre                              |   |   |   |   |
| Veado                              |   |   |   |   |
| LEVEDURA                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Fermento/Levedura                  |   |   |   |   |
| PEIXES E FRUTOS DO MAR             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PEIXES                             |   |   |   |   |
| Alabote                            |   |   |   |   |
| Anchova                            |   |   |   |   |
| Arenque                            |   |   |   |   |
| Arinca (hadoque)                   |   |   |   |   |
| Atum                               |   |   |   |   |
| Bacalhau                           |   |   |   |   |
| Carpa                              |   |   |   |   |
| Cavala                             |   |   |   |   |
| Cioba vermelha (red snapper)       |   |   |   |   |
| Dourada                            |   |   |   |   |
| Enguia                             |   |   |   |   |
| Escamudo (ou Paloco)               |   |   |   |   |
| Garoupa                            |   |   |   |   |
| Linguado                           |   |   |   |   |
| Lucioperca                         |   |   |   |   |
| Merluza negra                      |   |   |   |   |
| Pangássius                         |   |   |   |   |
| Peixe espada                       |   |   |   |   |
| Polvo                              |   |   |   |   |
| Robalo                             |   |   |   |   |
| Salmão                             |   |   |   |   |
| Sardinha                           |   |   |   |   |
| Solha                              |   |   |   |   |
| Tamboril                           |   |   |   |   |
| Truta                              |   |   |   |   |
| Tubarão                            |   |   |   |   |
| MOLUSCOS                           |   |   |   |   |
| Lula                               |   |   |   |   |
| Mexilhão                           |   |   |   |   |
| Ostras                             |   |   |   |   |
| Vieira                             |   |   |   |   |
| CRUSTÁCEOS                         |   |   |   |   |
| Camarões                           |   |   |   |   |
| Caranguejo de água doce            |   |   |   |   |
| Lagosta americana                  |   |   |   |   |
| ADITIVOS ALIMENTARES               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| CONSERVANTES                       |   |   |   |   |
| Ácido benzóico (E210)              |   |   |   |   |
| Ácido sórbico (E200)               |   |   |   |   |
| ESPESSANTES                        |   |   |   |   |
| Agar-agar E406                     |   |   |   |   |
| Carragenina E407                   |   |   |   |   |
| Goma de guar E412                  |   |   |   |   |
| Goma tragacanto                    |   |   |   |   |
| Goma xantana                       |   |   |   |   |
| Pectina E440                       |   |   |   |   |
| COLORANTES                         |   |   |   |   |
| Curcumina E100                     |   |   |   |   |
| SALADAS                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Alface americana ou alface iceberg |   |   |   |   |
| Alface crespa (lollo rosso)        |   |   |   |   |
| Alface lisa                        |   |   |   |   |
| Alface Mâche (agrião do campo)     |   |   |   |   |
| Alface Romana                      |   |   |   |   |
| Chicória                           |   |   |   |   |
| Dente de leão                      |   |   |   |   |
| Endívia                            |   |   |   |   |
| Radicchio                          |   |   |   |   |
| Rúcula                             |   |   |   |   |

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

Name : Nelson Leocadio

Date : 10.05.2016

Session code : 060606

Data de nascimento : 16.05.1933

Alimentos com reações: 5

| CEREAIS                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>CEREAIS COM GLÚTEN</b>          |   |   |   |   |
| Aveia                              |   |   |   |   |
| Centeio                            |   |   |   |   |
| Cevada                             |   |   |   |   |
| Espelta                            |   |   |   |   |
| Glúten                             |   |   |   |   |
| Kamut                              |   |   |   |   |
| Trigo                              |   |   |   |   |
| <b>ALTERNATIVAS PARA CEREAIS E</b> |   |   |   |   |
| Alfarroba                          |   |   |   |   |
| Amaranto                           |   |   |   |   |
| Araruta                            |   |   |   |   |
| Arroz                              |   |   |   |   |
| Batata doce                        |   |   |   |   |
| Castanha                           |   |   |   |   |
| Fonio                              |   |   |   |   |
| Mandioca                           |   |   |   |   |
| Milho                              |   |   |   |   |
| Painço/sorgo                       |   |   |   |   |
| Quinoa                             |   |   |   |   |
| Tapioca                            |   |   |   |   |
| Teff (cereal)                      |   |   |   |   |
| Tremoço                            |   |   |   |   |
| Trigo Sarraceno                    |   |   |   |   |
| Tupinambo                          |   |   |   |   |
| <b>CHÁ, CAFÉ E TANINOS</b>         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Café                               |   |   |   |   |
| Camomila                           |   |   |   |   |
| Chá de Rooibos                     |   |   |   |   |
| Chá preto                          |   |   |   |   |
| Chá verde                          |   |   |   |   |
| Hortelã                            |   |   |   |   |
| Rosa-mosqueta ou (Rosa canina)     |   |   |   |   |
| Tanino                             |   |   |   |   |
| Urtiga                             |   |   |   |   |
| <b>COGUMELOS</b>                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Boleto-baio (Cogumelo)             |   |   |   |   |
| Cantarelo (cogumelo)               |   |   |   |   |
| Champignon                         |   |   |   |   |
| Cogumelo Porcini                   |   |   |   |   |
| Shiitake                           |   |   |   |   |
| Shimeji-preto                      |   |   |   |   |
| <b>OVO</b>                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Clara de ovo                       |   |   |   |   |
| Gema de ovo                        |   |   |   |   |
| Ovos de codorna                    |   |   |   |   |
| Ovos de ganso                      |   |   |   |   |
| <b>EDULCORANTES</b>                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Cana de açúcar                     |   |   |   |   |
| Mel (mistura)                      |   |   |   |   |
| Sirup de Bordo (Maple)             |   |   |   |   |
| Suco de agave (extrato)            |   |   |   |   |
| <b>ESPECIAIS</b>                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Aloe Vera (babosa)                 |   |   |   |   |
| Aspergillus Niger                  |   |   |   |   |
| Cidra (limão siciliano)            |   |   |   |   |
| Folha de Uva                       |   |   |   |   |
| <b>ALGAS</b>                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Alga vermelha (nori)               |   |   |   |   |
| Spirulina                          |   |   |   |   |

Candida = Negativo

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

## Resultados do teste de Intolerância Alimentar300

|                       |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| Nelson Leocadio       | 11-05-2016                                  |
| Terapeuta             | DNALIFE – Inst. De PEsq. & Med. Diag. Ltda. |
| Número de laboratório | 060606                                      |
| Data de nascimento    | 16-05-1933                                  |

Prezado Cliente, **Nelson Leocadio**

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 Alimentar300 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 Alimentar300 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 neste jornada



Clínico Geral

Nelson Leocadio

**Alimentos testados que não lhe causam reação:**

|                                    |                              |                               |                                           |                                  |                                |
|------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Abacate                            | Avelã                        | Clara de ovo                  | Gergelim                                  | Mexilhão                         | Repolho chinês                 |
| Abacaxi                            | Azeitona                     | Coco                          | Glúten                                    | Milho                            | Repolho roxo                   |
| Abóbora                            | Bacalhau                     | Codorna                       | Goiaba                                    | Mirtilo                          | Robalo                         |
| Abobrinhas                         | Banana                       | Coelho                        | Goma de guar E412                         | Mlouchia(erva aromática árabe)   | Romã                           |
| Açafrão                            | Batata                       | Coentro                       | Goma tragacanto                           | Morango                          | Rosa-mosqueta ou (Rosa canina) |
| Acelga                             | Batata doce                  | Cogumelo Porcini              | Goma xantana                              | Nabo sueco (couve rábano)        | Rúcula                         |
| Ácido benzóico (E210)              | Baunilha                     | Cominho                       | Grão de bico                              | Nectarina                        | Ruibarbo                       |
| Ácido sórbico (E200)               | Berinjelas                   | Corço (cervo)                 | Grãos de cacau                            | Noz comum                        | Salmão                         |
| Agar-agar E406                     | Beterraba                    | Cordeiro                      | Grãos de mostarda                         | Noz de Macadâmia                 | Salsa                          |
| Agrião de jardim                   | Boleto-baio (Cogumelo)       | Couve- de-Bruxelas            | Grapefruit                                | Noz moscada                      | Salvia                         |
| Aipo                               | Brócolis                     | Couve de Sabóia               | Groselha verde                            | Orégano                          | Sardinha                       |
| Aipo-rábano                        | Brotos de bambu              | Couve verde                   | Groselhas vermelhas e pretas              | Ostras                           | Segurelha                      |
| Alabote                            | Café                         | Couve-flor                    | Hellim (queijo feta)                      | Ovos de codorna                  | Semente de Girassol            |
| Alcachofra                         | Camarões                     | Couve-rábano                  | Hortelã                                   | Ovos de ganso                    | Sementes de abóbora            |
| Alcaparra                          | Camomila                     | Cravo                         | Javali                                    | Painço/sorgo                     | Sementes de linhaça            |
| Alcarávia (Kümmel)                 | Cana de açúcar               | Curcumina E100                | Kamut                                     | Pangássius                       | Shiitake                       |
| Alecrim                            | Canela                       | Damasco                       | Kefir                                     | Papaya                           | Shimeji-preto                  |
| Alface americana ou alface iceberg | Cantarelo (cogumelo)         | Dente de leão                 | Kiwi                                      | Papoula                          | Sirup de Bordo (Maple)         |
| Alface crespa (lollo rosso)        | Caranguejo de água doce      | Dourada                       | Lagosta americana                         | Páprica em pó                    | Soja                           |
| Alface lisa                        | Cardamomo                    | Endívia                       | Laranja                                   | Pato-Real                        | Solha                          |
| Alface Mâche (agrião do campo)     | Carne bovina                 | Endro (Dill)                  | Lavanda                                   | Pectina E440                     | Spirulina                      |
| Alface Romana                      | Carne de avestruz            | Enguia                        | Lebre                                     | Peixe espada                     | Suco de agave (extrato)        |
| Alfalfa                            | Carne de cabra               | Erva cidreira                 | Leite de camela                           | Pepino                           | Tâmara                         |
| Alfarroba                          | Carne de porco               | Erva-doce                     | Leite de égua                             | Pera                             | Tamboril                       |
| Alga vermelha (nori)               | Carpa                        | Ervilha verde                 | Leite de vaca                             | Peru                             | Tangerina                      |
| Alho                               | Carragenina E407             | Escamudo (ou Paloco)          | Leite fervido                             | Pêssego                          | Tanino                         |
| Alho selvagem                      | Castanha                     | Espelta                       | Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti | Pimenta branca                   | Tapioca                        |
| Alho-poró                          | Castanha de Caju             | Espinafre                     | Levístico (erva maggi)                    | Pimenta Caiena                   | Teff (cereal)                  |
| Amaranto                           | Cavala                       | Falso Espinheiro              | Lichia                                    | Pimenta do reino                 | Tomate                         |
| Ameixa                             | Cebola                       | Fava (feijão gordo)           | Limão                                     | Pimenta Habanera                 | Tomilho                        |
| Ameixa amarela                     | Cebolinha francês            | Feijão verde                  | Limão Tahiti                              | Pimentajalapefio                 | Tremoço                        |
| Amêndoa                            | Cenouras                     | Feijão-da-china (Mungo beans) | Linguado                                  | Pimentão                         | Trigo                          |
| Amendoim                           | Centeio                      | Fermento/ Levedura            | Lucioperca                                | Pimentas                         | Trigo Sarraceno                |
| Amora                              | Cerefólio                    | Figo                          | Lula                                      | Pinhão                           | Truta                          |
| Anchova                            | Cerejas                      | Figo da Índia                 | Maçã                                      | Pistache                         | Tubarão                        |
| Anís                               | Cevada                       | Folha de Uva                  | Mandioca                                  | Polvo                            | Tupinambo                      |
| Arando vermelho (lingonberry)      | Chá de Rooibos               | Folhas de Louro               | Manga                                     | Produtos de leite coalhado       | Urtiga                         |
| Araruta                            | Chá preto                    | Fonio                         | Manjeriço                                 | Queijo de coalho (leite de vaca) | Uva/uva passa                  |
| Arenque                            | Chá verde                    | Framboesa                     | Manjerona                                 | Queijo Ricota                    | Uva-do-monte (cranberry)       |
| Arinca (hadoque)                   | Champignon                   | Frango                        | Marmelo                                   | Quiabo                           | Veado                          |
| Arroz                              | Cherovia                     | Ganso                         | Mel (mistura)                             | Rabanete                         | Vieira                         |
| Aspargos                           | Chicória                     | Garoupa                       | Melancia                                  | Radicchio                        | Vitela                         |
| Atum                               | Cidra (limão siciliano)      | Gema de ovo                   | Melão cantaloupe                          | Raiz-forte                       | Zimbro                         |
| Aveia                              | Cioba vermelha (red snapper) | Gengibre                      | Merluza negra                             | Repolho branco                   |                                |

**Candida : Negativo****Alimentos sem reações: 263**

Você pode consumir todos estes alimentos. No entanto, pedimos-lhe prestar atenção ao princípio de rotação alimentar para garantir uma alimentação balanceada. Todos os alimentos que não constam no teste de Intolerância Alimentar<sup>300</sup> 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

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

**Seu perfil imunológico de alergias alimentares em sequencia alfabética:**

| Alimento           | Resultado | Alimento                 | Resultado | Alimento | Resultado |
|--------------------|-----------|--------------------------|-----------|----------|-----------|
| Aloe Vera (babosa) | 1         | Leite e queijo de cabra  | 1         | Quinoa   | 2         |
| Castanha do Pará   | 2         | Leite e queijo de ovelha | 1         |          |           |

**Alimentos com reações: 5**

## Reações cruzadas

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

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

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

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

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

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

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

### Exemplo: a tropomiosina

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

# RECOMENDAÇÕES GERAIS

## 1. Reação de hipersensibilidade do tipo III

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

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

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

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

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

A alergia clássica ocorre, como reação mediada por IgE, imediatamente após a ingestão do alimento. Ela leva a sintomas bastante conhecidas, tais como fortes reações cutâneas ou inchaços (p.expl. da língua), que são reconhecidas pela pessoa 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 300 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 300 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:**

|                            | <b>Día 1</b>                 | <b>Día 2</b>                  | <b>Día 3</b>                   | <b>Día 4</b>            |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| <b>ALGAS</b>               | Alga vermelha (nori)         | Spirulina                     |                                |                         |
| <b>CARNE</b>               | 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                  |
| <b>CEREAIS</b>             | Aveia                        | Alfarroba                     | Amaranto                       | Araruta                 |
|                            | Centeio                      | Arroz                         | Batata doce                    | Castanha                |
|                            | Cevada                       | Fonio                         | Mandioca                       | Milho                   |
|                            | Espelta                      | Painço/sorgo                  | Tapioca                        | Teff (cereal)           |
|                            | Glúten                       | Tremoço                       | Trigo Sarraceno                | Tupinambo               |
|                            | Kamut                        |                               |                                |                         |
|                            | Trigo                        |                               |                                |                         |
| <b>CHÁ, CAFÉ E TANINOS</b> | Café                         | Camomila                      | Chá de Rooibos                 | Chá preto               |
|                            | Chá verde                    | Hortelã                       | Rosa-mosqueta ou (Rosa canina) | Tanino                  |
|                            | Urtiga                       |                               |                                |                         |
| <b>COGUMELOS</b>           | Boleto-baio (Cogumelo)       | Cantarelo (cogumelo)          | Champignon                     | Cogumelo Porcini        |
|                            | Shiitake                     | Shimeji-preto                 |                                |                         |
| <b>EDULCORANTES</b>        | Cana de açúcar               | Mel (mistura)                 | Sirup de Bordo (Maple)         | Suco de agave (extrato) |
| <b>ESPECIARIAS E ERVAS</b> | Açafrão                      | Agrião de jardim              | Alcaparra                      | Alcarávia (Kümmel)      |
|                            | Alecrim                      | Alfalfa                       | Alho                           | Alho selvagem           |
|                            | Anís                         | Baunilha                      | Canela                         | Cardamomo               |
|                            | Cebolinha francês            | Cerefólio                     | Coentro                        | Cominho                 |
|                            | Cravo                        | Endro (Dill)                  | Erva cidreira                  | Folhas de Louro         |
|                            | Gengibre                     | Grãos de mostarda             | Lavanda                        | Levístico (erva maggi)  |
|                            | Manjerição                   | Manjerona                     | Noz moscada                    | Orégano                 |
|                            | Páprica em pó                | Pimenta branca                | Pimenta do reino               | Pimentas                |
|                            | Raiz-forte                   | Salsa                         | Salvia                         | Segurelha               |
|                            | Tomilho                      | Zimbro                        |                                |                         |
| <b>FRUTAS</b>              | Abacate                      | Abacaxi                       | Ameixa                         | Ameixa amarela          |
|                            | Amora                        | Arando vermelho (lingonberry) | Banana                         | Cerejas                 |
|                            | Damasco                      | Falso Espinheiro              | Figo                           | Figo da Índia           |
|                            | Framboesa                    | Goiaba                        | Grapefruit                     | Groselha verde          |
|                            | Groselhas vermelhas e pretas | Kiwi                          | Laranja                        | Lichia                  |
|                            | Limão                        | Limão Tahiti                  | Maçã                           | Manga                   |
|                            | Marmelo                      | Melancia                      | Melão cantaloupe               | Mirtilo                 |
|                            | Morango                      | Nectarina                     | Papaya                         | Pera                    |
|                            | Pêssego                      | Romã                          | Ruibarbo                       | Tâmara                  |
|                            | Tangerina                    | Uva/uva passa                 | Uva-do-monte (cranberry)       |                         |
| <b>LEVEDURA</b>            | Fermento/ Levedura           |                               |                                |                         |
| <b>NOZES E SEMENTES</b>    | Amêndoa                      | Amendoim                      | Avelã                          | Castanha de Caju        |
|                            | Coco                         | Gergelim                      | Grãos de cacau                 | Noz comum               |
|                            | Noz de Macadâmia             | Papoula                       | Pinhão                         | Pistache                |
|                            | Semente de Girassol          | Sementes de abóbora           | Sementes de linhaça            |                         |
| <b>OVO</b>                 | Ovos de codorna              | Ovos de ganso                 |                                |                         |

|                               | Día 1                              | Día 2                                     | Día 3                          | Día 4                            |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>PEIXES E FRUTOS DO MAR</b> | Alabote                            | Anchova                                   | Arenque                        | Arinca (hadoque)                 |
|                               | Atum                               | Bacalhau                                  | Camarões                       | Caranguejo de água doce          |
|                               | Carpa                              | Cavala                                    | Cioba vermelha (red snapper)   | Dourada                          |
|                               | Enguia                             | Escamudo (ou Paloco)                      | Garoupa                        | Lagosta americana                |
|                               | Linguado                           | Lucioperca                                | Lula                           | Merluza negra                    |
|                               | Mexilhão                           | Ostras                                    | Pangássius                     | Peixe espada                     |
|                               | Polvo                              | Robalo                                    | Salmão                         | Sardinha                         |
|                               | Solha                              | Tamboril                                  | Truta                          | Tubarão                          |
| <b>PRODUTOS LÁCTEOS</b>       |                                    | Hellim (queijo feta)                      |                                | Kefir                            |
|                               |                                    | Leite de camela                           |                                | Leite de égua                    |
|                               |                                    | Leite de vaca                             |                                | Leite fervido                    |
|                               |                                    | Produtos de leite coalhado                |                                | Queijo de coalho (leite de vaca) |
|                               |                                    | Queijo Ricota                             |                                |                                  |
| <b>SALADAS</b>                | Alface americana ou alface iceberg | Alface crespa (lollo rosso)               | Alface lisa                    | Alface Mâche (agrião do campo)   |
|                               | Alface Romana                      | Chicória                                  | Dente de leão                  | Endívia                          |
|                               | Radicchio                          | Rúcula                                    |                                |                                  |
| <b>VEGETAIS</b>               | Abóbora                            | Abobrinhas                                | Acelga                         | Aipo                             |
|                               | Aipo-rábano                        | Alcachofra                                | Alho-poró                      | Aspargos                         |
|                               | Azeitona                           | Batata                                    | Berinjelas                     | Beterraba                        |
|                               | Brócolis                           | Brotos de bambu                           | Cebola                         | Cenouras                         |
|                               | Cherovia                           | Couve- de- Bruxelas                       | Couve de Sabóia                | Couve verde                      |
|                               | Couve-flor                         | Couve-rábano                              | Erva-doce                      | Ervilha verde                    |
|                               | Espinafre                          | Fava (feijão gordo)                       | Feijão verde                   | Feijão-da-china (Mungo beans)    |
|                               | Grão de bico                       | Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti | Mlouchia(erva aromática árabe) | Nabo sueco (couve rábano)        |
|                               | Pepino                             | Pimenta Caiena                            | Pimenta Habanera               | Pimenta jalapefio                |
|                               | Pimentão                           | Quiabo                                    | Rabanete                       | Repolho branco                   |
|                               | Repolho chinês                     | Repolho roxo                              | Soja                           | Tomate                           |

## Descrição detalhada:

### CEREAIS

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

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

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

### ALTERNATIVAS PARA CEREAIS E



**Quinoa** (*Chenopodium quinoa*)

Você tem uma reação adversa de 2 a quinoa.

A quinoa pertence aos pseudocereais, suas sementes contêm amido, é processada como os cereais. Seus grãos são usados em produtos de panificação e doces.

Os produtos que contêm quinoa estão adequadamente marcados e, portanto, fáceis de evitar.

## ESPECIAIS

| Sem reação              | Com reação         |        |        |        |
|-------------------------|--------------------|--------|--------|--------|
|                         | Grau 1             | Grau 2 | Grau 3 | Grau 4 |
| Aspergillus Niger       | Aloe Vera (babosa) |        |        |        |
| Candida                 |                    |        |        |        |
| Cidra (limão siciliano) |                    |        |        |        |
| Folha de Uva            |                    |        |        |        |



**Aloe Vera** (*Aloe vera*)

*Você tem uma reação adversa de à aloe Vera.*

A aloe vera é consumida como drink ou suco, as folhas são descascadas e pedacinhos da planta são usados em iogurtes e leite. Os produtos da *Aloe barbadensis* são também comercializados como suplementos alimentares - nos rótulos é indicado se os produtos contêm aloe vera e, portanto, é fácil evitá-la.

De forma oculta, a aloe é encontrada em laxantes que contêm antrachinon cuja substância ativa é extraída da *Aloe capensis* (Kap-Aloe). Os produtos mais conhecidos são os remédios "Laxatan Leo drágeas" e "Krauterlax drágeas".

Leia com atenção a bula deste tipo de remédio.

## NOZES E SEMENTES

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



**Castanha do Pará** (*Bertholletia escelsa*)

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

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

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

## PRODUTOS LÁCTEOS

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

### 0 LEITE

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

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

Pequeno dicionário do leite:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**IOGURTE** - leite coagulado com a ajuda de fermento lácteo.

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

### Nata

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

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

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

**NATA PATEURIZADA**: nata, enriquecida com leite fermentado.

CHANTILLY PARA CAFÉ : gordura 10%.

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

CREME FRAICHE : 40% de gordura.

CHANTILLY: 30% de gordura.

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

## Manteiga

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

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

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

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

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

## Queijo

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

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

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

### QUEIJOS DUROS:

Parmesão, Pecorino etc.

### QUEIJOS FRESCOS:

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

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

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

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

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

## O efeito antígeno

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

**Denominações que escondem proteínas de leite de vaca:**

|                                                     |                    |
|-----------------------------------------------------|--------------------|
| Lactoglobulina                                      | Caseína            |
| Lactoalbumina                                       | Proteínas de leite |
| Leite integral,<br>Leite em pó,<br>Leite condensado | Manteiga           |
| Leite coalhada                                      | logurte            |
| Nata, nata azeda                                    |                    |

**Alternativas ao leite de vaca:**

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

## LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS

### **Leite e queijo de cabra**

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

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

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

### **Leite e queijo de ovelha**

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

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

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

## Instruções gerais

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

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

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

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

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

O resultado de seu teste mostrou, que você desenvolveu uma alergia do tipo III, mediada por IgG, contra os seguintes alimentos: 5 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 mínima a alimentos. Pela exclusão temporária destes alimentos, e a mudança de seus hábitos alimentares é possível ganhar 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

|                    |                          |                         |  |
|--------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| Aloe Vera (babosa) | Leite e queijo de ovelha | Leite e queijo de cabra |  |
|--------------------|--------------------------|-------------------------|--|

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

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

### Grau 2

|                  |        |  |  |
|------------------|--------|--|--|
| Castanha do Pará | Quinoa |  |  |
|------------------|--------|--|--|

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 de 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.

Além das alergias do tipo III podem existir problemas digestivos sem a intermediação do sistema imunológico, ou pode haver uma utilização insuficiente de nutrientes. As razões podem ser as mais variadas e devem ser esclarecidas por um médico. As razões podem ser:

- Absorção insuficiente de carboidratos por deficiência enzimática (p.expl. lactose, frutose)
- atividade exócrina fraca do pâncreas
- uma micose intestinal ou parasitose
- uma flora intestinal danificada

Caso não ocorra nenhuma melhora após a mudança de alimentação seguindo o De Intolerância Alimentar<sup>300</sup>, devem ser feitos outros exames afim de esclarecer o diagnóstico.

## **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 risca da lista todos os alimentos usados no primeiro dia da rotação. Os alimentos que restam podem ser consumidos no 2º dia.

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

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

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

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

-> Lanche intermediário: biscoitos crackers de milho e frutas

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

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

### Dicas e truques

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

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

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

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

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

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

As experiências com De Intolerância Alimentar<sup>300</sup> 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, aos sentir os primeiros resultados, você sentirá mais facilidade em continuar com os novos hábitos e atingir seus objetivos.

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

#### **O significado do leite de vaca na nossa alimentação**

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

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

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

#### **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, ajudam na preparação de maionese. Ela é também usada na produção de certos molhos (molho tipo holandaise), e em muitas comidas doces. A clara de ovo, por sua vez, dá leveza à massas.

**Nossa dica:**

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

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

**Atrás das seguintes denominações podem estar escondidos derivados de ovos:**

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

**Lista de alimentos que podem conter ovos ou derivados:**

| <u>Produtos para panificação:</u> | <u>Alimentos nutritivos:</u>                            | <u>Alimentos para passar no pão:</u>                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Pão (pão branco, pão trançado,    | Massas (macarrão, ravióli etc.)                         | Creme de nougat                                        |
| Torradas, pão tostado, etc.)      | Produtos prontos (purê de batatas, bolinhos, croquetes) | Pastas vegetais da loja de produtos naturais           |
| Biscoitos                         | <u>Doces:</u>                                           | <u>Condimentos:</u>                                    |
| Bolos                             | Produtos de confeitaria                                 | Temperos para comidas/sopas                            |
| Bolachas                          | Tortas                                                  | Molhos e pastas para temperar (mostarda, ketchup etc.) |
| Waffeln                           | Merengues                                               | <u>Outros:</u>                                         |
| Coberturas para pães              | Sorvetes                                                | Mix de bebidas de leite                                |
| Massas prontas congeladas         | Chocolate e seus derivados                              | Ligas para molhos                                      |
| Misturas para assar               | (Farofas e coberturas para bolos, etc.)                 | Comidas prontas                                        |
| <u>Produtos de carne:</u>         |                                                         |                                                        |

|                                                                                   |                                   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 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 (Presunto cru e cozido, | <u>Outros tipos de alimentos:</u> | Molhos e sopas prontas  |
| Corned beef etc.)                                                                 | Licores                           | Saladas especiais       |
|                                                                                   |                                   | Molhos para saladas     |

### Sintomas de deficiências na alimentação sem leite e ovo

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

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

### Alimentos ricos em proteínas

vegetais:

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

animais:

Leite de ovelha ou cabra e derivados  
Peixes e carnes

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

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

## **Alimentos ricos em vitamina 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 seguinte 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 padeiro

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                            | Maioneses                                        | Cogumelos                | Sucos de fruta     |
| Pão estaladiço                  | Trufas                                           | Raiz forte               | Frutas fermentadas |
| Bolos                           | Molhos prontos para saladas                      | Vinagres                 | Vinhos             |
| Amanteigados                    | <b>Produtos prontos,</b>                         | Conservas                | Cervejas           |
| Brezels                         | <b>Especialmente patês para pão, sopas, etc.</b> | 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<br>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 bebês não se usa mais glúten.

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

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

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

### **Estes cereais contêm glúten:**

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

**Estes produtos podem conter glúten:**

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

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

**Alimentos naturalmente isentos de glúten:**

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

Nossa dica:

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

Anote: 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 estaladiço (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 anos.

### **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 gengelim. 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 gengelim -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                    |
| Creme fraiche     | Lactosoro                               |

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

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

**Dica:**

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

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

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

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

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

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

Não, se você segue corretamente o princípio de rotação.

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

Todos os produtos que contêm proteína de ovo.

**Com reconhecço 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 contém poucas proteínas de levedura.

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

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

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

#### **O que posso usar para substituir a levedura?**

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

#### **Onde posso comprar um substituto para levedura?**

Na loja de produtos naturais ou em padarias especiais.

#### **O glúten pode prejudicar bastante sua saúde**

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

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

#### **A intolerância ao glúten significa que tenho a doença celíaca?**

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

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

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

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

alimentação!

### **Vantagem indiscutível: a rotação**

**Porque o plano de rotação que consta na documentação do de Intolerância Alimentar<sup>300</sup> 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 de 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.