

Test I.B.A.

Indagine Bioematologica alimentare

Cognome

DENHINA

Nome

MARIYA

Data

19/06/17

2929

Medico inviante: **MARZETTI CARLA**

Latte Vaccino	2	Manzo	0	Carota	0	Pera	0
Latte di pecora	2	Pollo	0	Finocchio	0	Pesca	0
Latte di capra	0	Uova	0	Patata	0	Uva	0
Lievito	2	Salmone	0	Sedano	1	Arachide	0
Lievito chimico	0	Tonno	0	Cipolla	2	Mandorla	2
Farro	0	Gamberi	0	Funghi	0	Noce	0
Orzo	1	Merluzzo	0	Pomodoro	0	Oliva	0
Grano	2	Pesce Bianco	1	Kiwi	0	Piselli	0
Riso	0	Zucchini	0	Limone	0	Soia	0
Mais	0	Melanzana	0	Prugna	0	Fagiolo	0
Glutine	0	Lattuga	2	Arancia	0	The	0
Tacchino	0	Peperoni	0	Mela	0	Cacao	0
Maiale	0	Cicoria	0	Fragola	0	Caffè	2
Agnello	0	Cavolo	0	Albicocca	0	Zucchero	2
Mix cefalopodi	0	Spinaci	0	Banana	0	Miele	0

Accettato il: 19/06/2017

Valori di riferimento:

0 = assenza di reazione

1 = reazione lieve

2 = reazione media

3 = reazione forte

Il Direttore sanitario
(Dott.ssa C. Marzetti)

NOME: MARIYA

COGNOME: DENHINA

19/06/2017

SI POSSONO ASSUMERE SOLO GLI ALIMENTI CONTRASSEGNA TI CON LA "X"
Gli alimenti in corsivo NON sono stati testati

COLAZIONE

BEVANDE & YOGURT

CAFFE'		YOGURT DI RISO	X
CAFFE' D'ORZO		LATTE DI SOIA	X
THE	X	YOGURT DI SOIA	X
THE VERDE	X	LATTE DI MANDORLE	
TISANA O CAMOMILLA	X	LATTE DI FARRO	X
LATTE VACCINO		SPREMUTA DI ARANCIA	X
YOGURT VACCINO		CENTRIFUGATI FRUTTA/VERDURA	X
LATTE DI CAPRA	X	SUCCO DI FRUTTA	X
YOGURT DI CAPRA	X	FRULLATO	X
LATTE DI RISO	X	LATTE DI AVENA	X

DOLCIFICANTI

ZUCCHERO BIANCO		FRUTTOSIO	X
ZUCCHERO DI CANNA	X	MALTO DI RISO	X
MIELE	X	ASPARTAME	X
MALTO D'ORZO		STEVIA	X
SCIROPPO D'ACERO	X	SUCCRALOSIO	X

BISCOTTI & FIOCCHI

BISCOTTI DI GRANO		BISCOTTI DI MAIS	
BISCOTTI DI GRANO SENZA LIEVITO		BISCOTTI DI MAIS SENZA LIEVITO	X
BISCOTTI INTEGRALI DI GRANO		BISCOTTI DI RISO	
BISCOTTI INTEGRALI NO LIEVITO		BISCOTTI DI SOIA	
BISCOTTI DI FARRO		BISCOTTI DI GRANO SARACENO	
BISCOTTI DI FARRO NO LIEVITO	X	BISCOTTI DI QUINOA	
BISCOTTI DI KAMUT		FIOCCHI DI RISO	X
BISCOTTI DI KAMUT SENZA LIEVITO	X	FIOCCHI DI AMARANTO	X

CEREALI, FETTE E GALLETTE

FETTE BISCOTTATE DI KAMUT		GALLETTE DI MAIS	X
FETTE BIS. DI KAMUT NO LIEVITO	X	FETTE BISCOTTATE DI GRANO	
SFOGLIATINE DI RISO	X	FETTE BISCOTTATE SENZA LIEVITO	
CEREALI DI GRANO		FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	
CEREALI DI MAIS	X	FETTE BISCOTTATE INTEGRALI NO LIEVITO	
GALLETTE DI FARRO	X	FETTE BISCOTTATE DI FARRO	
GALLETTE DI RISO	X	FETTE BISCOTTATE DI FARRO NO LIEVITO	X
GALLETTE DI RISO INTEGRALE	X		

SI PUO' AGGIUNGERE:

MARMELLATA		MARMELLATA DI MIELE	X
MARMELLATA CON DOLCIFICANTE	X	MIELE	X
MARMELLATA SENZA ZUCCHERO	X	SCIROPPO D'ACERO	X
MARMELLATA DI CASTAGNE	X	PASTA DI MANDORLE	

CONTROLLARE LE ETICHETTE DEL PRODOTTO: NON DEVONO CONTENERE ALIMENTI NON TOLLERATI
SI POSSONO ASSUMERE ANCHE ALIMENTI NON PRESENTI IN TABELLA SE NON CONTENGONO ALIMENTI VIETATI
META' MATTINA: FARE UNO SPUNTINO CON FRUTTA FRESCA ESCLUSA QUELLA NON TOLLERATA

NOME: MARIYA

COGNOME: DENHINA

19/06/2017

**UN SOLO CARBOIDRATO A SCELTA (PANE/ PASTA/ PATATE) CON VERDURA
INIZIARE SEMPRE IL PASTO CON UN MISTO DI VERDURE CRUDE O COTTE ESCLUSE
QUELLE NON TOLLERATE**

PRANZO

PANE

PANE BIANCO		PANE DI FARRO CON PASTA ACIDA	X
PANE AZZIMO		PANE DI SEGALE	
PANE AZZIMO SENZA GRANO	X	GALLETTE DI SEGALE	X
PANE BIANCO CON PASTA ACIDA		PANE DI SEGALE CON PASTA ACIDA	X
PANE INTEGRALE		PANE DI MAIS	
PANE INTEGRALE SENZA LIEVITO		PANE DI MAIS SENZA LIEVITO	X
PANE INTEGRALE CON PASTA ACIDA		PANE DI KAMUT	
PANE DI FARRO		PANE DI KAMUT SENZA LIEVITO	X
PANE DI FARRO SENZA LIEVITO	X		

CRACKERS E GALLETTE

CRACKERS NORMALI		CRACKERS DI FARRO, SEGALE, AMARANTO	
CRACKERS NORMALI SENZA LIEVITO		CRACKERS DI SEG,AMAR,FAR SENZA LIEVITO	X
CRACKERS INTEGRALI		GALLETTE DI RISO	X
CRACKERS INTEGRALI SENZA LIEVITO		GALLETTE DI RISO INTEGRALE	X

PATATE

GNOCCHI DI PATATE		GNOCCHI DI PATATE CON FARRO KAMUT	
PATATE LESSATE O AL FORNO	X	STROZZAPRETI/SCIALATELLI	

PRIMI

(DA CONDIRE CON VERDURE):

PASTA DI GRANO		PASTA DI GRANO SARACENO	X
PASTA INTEGRALE		RISO BRILLATO	X
PASTA DI FARRO	X	RISO INTEGRALE	X
PASTA DI MAIS	X	PASTA DI RISO	X
PASTA DI KAMUT	X	BULGUR	
		COUS COUS	

ZUPPE E ALTRI PIATTI:

MIGLIO CON VERDURE	X	RISO INTEGRALE CON VERDURE	X
MINISTRONE DI VERDURE	X	ZUPPA D'ORZO CON VERDURE	
MINISTRONE DI VER. CON CEREALI	X	ZUPPA DI FARRO CON VERDURE	X
MINISTRONE CON LEGUMI SENZA PA	X	POLENTA	X
RISO BRILLATO CON VERDURE	X		

BEVANDE CONSIGLIATE: ACQUA NATURALE - TISANE SENZA ZUCCHERO- CAFFE' D'ORZO(SE TOLLERATO)

**IMPORTANTE: USARE SOLO LE VERDURE TOLLERATE, NON ASSOCIARE QUALSIASI PROTEINA COME
DERIVATI DEL LATTE, CARNE, PESCE, LEGUMI; NON MANGIARE FRUTTA DOPO PRANZO.**

META' POMERIGGIO: FARE UNO SPUNTINO CON FRUTTA FRESCA ESCLUSA QUELLA NON TOLLERATA

NOME: MARIYA

COGNOME: DENHINA

19/06/2017

**UNA SOLA PROTEINA A SCELTA CON VERDURA
(CARNE/PESCE/UOVA/LEGUMI/FORMAGGI/SEITAN)**

CENA

CARNE

CARNE DI MANZO	X	BRESAOLA DI CAVALLO	X
BRESAOLA DI MANZO	X	LOMBO DI SUINO	X
ROAST BEEF	X	PROSCIUTTO CRUDO	X
POLLO ALLA GRIGLIA O ARROSTO	X	CARNE DI PECORA	
TACCHINO ALLA GRIGLIA O ARROSTO	X	CARNE DI AGNELLO	
VITELLO ALLA GRIGLIA O ARROSTO		STRUZZO	X
CONIGLIO ALLA GRIGLIA O ARROSTO	X	FARAONA	X
CARNE DI CAVALLO	X	QUAGLIA	X

PESCE

DENTICE		TROTA	X
PLATESSA	X	ORATA	
MERLUZZO	X	SALMONE	X
MORMORA		PALAMITA	X
SOGLIOLA	X	STOCAFISSO	X
PAGELLO		COREGONE	X
SGOMBRO	X	MOLLUSCHI (VONGOLE, COZZE, CAPESANTE)	X
SPIGOLA	X	CROSTACEI (GAMBERI, ASTICI, ARAGOSTA, SCAMPI)	X
TONNO	X	CEFALOPODI (POLIPO, SEPIA, TOTANO, CALAMARO)	X

UOVA

UOVA AL FORNO O IN TEGAME	X	UOVO DI QUAGLIA	X
FRITTATA DI VERDURE	X		

PROTEINE DEL GRANO

SEITAN			
--------	--	--	--

FORMAGGI

BURRO		PARMIGIANO (CON STAGIONATURA SUP A 36 MESI)	X
FORMAGGIO DI LATTE VACCINO		PROVOLONE, SCAMORZA, TOMINI	
YOGURT DI LATTE VACCINO		FORMAGGIO DI PECORA	
MOZZARELLA / STRACCHINO		RICOTTA DI PECORA	
RICOTTA DI LATTE VACCINO		FORMAGGIO DI CAPRA	X

LEGUMI

FAGIOLO	X	PISELLI	X
FAGIOLINI	X	LENTICCHIE	X
AZUKI (FAGIOLO ROSSO)	X	SOIA E DERIVATI TIPO: CARNE/FORMAGGIO	X
CECI	X	FAVE	X

BEVANDE CONSIGLIATE: ACQUA NATURALE - TISANE SENZA ZUCCHERO- CAFFE' D'ORZO(SE TOLLERATO)

NOME: MARIYA

COGNOME: DENHINA

19/06/2017

CONDIMENTI

OLIO D'OLIVA	X	MARGARINA DI MAIS	X
OLIO DI MAIS	X	MARGARINA DI GIRASOLE	X
OLIO DI SEMI VARI	X	ACETO D'UVA O BALSAMICO	X
OLIO DI SOIA	X	ACETO DI MELE	X
OLIO DI VINACCIOLO	X	ACETO DI MIELE	X
OLIO DI GIRASOLE	X	LIMONE	X
OLIO DI ARACHIDE	X	DADO VEGETALE SENZA GLUTAMMATO	
OLIO DI RISO	X	BURRO	

AROMI

SALE	X	AGLIO	X
SALE INTEGRALE	X	BASILICO	X
NOVOSAL O SALE IPOSONDICO	X	ORIGANO	X
PEPE	X	ROSMARINO	X
PEPERONCINO	X	CUMINO	X
ERBA CIPOLLINA	X	PREZZEMOLO	X
CANNELLA	X		

FRUTTA

ALBICOCCA	X	LIMONE	X
ANANAS	X	MANDARINO	X
ARANCIA	X	MELA	X
BANANA	X	MELONE	X
CASTAGNE	X	KIWI	X
CILIEGIA	X	PERA	X
COCOMERO	X	PESCA	X
FICO	X	PRUGNA	X
FRAGOLA	X	UVA	X

VERDURA

ASPARAGI	X	FUNGHI/ TARTUFO	X
BIETOLA	X	LATTUGA ROMANA / LOLLO	
BROCCOLI	X	MELANZANA	X
CAVOLO	X	PEPERONE	X
CAROTA	X	POMODORO	X
CARCIOFO	X	RADICCHIO	X
CETRILO	X	RAVANELLO	X
CICORIA / RUCOLA	X	SEDANO	
CIPOLLA		SPINACI	X
FINOCCHIO	X	ZUCCHINA/ZUCCA	X