

Test I.B.A.

Indagine Bioematologica alimentare

Cognome	Nome	Data	
DENHINA	MARIYA	19/06/17	2929
Medico inviante: MARZETTI CARLA			

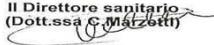
Latte Vaccino	2	Manzo	0	Carota	0	Pera	0
Latte di pecora	2	Pollo	0	Finocchio	0	Pesca	0
Latte di capra	0	Uova	0	Patata	0	Uva	0
Lievito	2	Salmone	0	Sedano	1	Arachide	0
Lievito chimico	0	Tonno	0	Cipolla	2	Mandorla	2
Farro	0	Gamberi	0	Funghi	0	Noce	0
Orzo	1	Merluzzo	0	Pomodoro	0	Oliva	0
Grano	2	Pesce Bianco	1	Kiwi	0	Piselli	0
Riso	0	Zucchina	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 CONTRASSEGNOTI CON LA "X"
Gli alimenti in corsivo NON sono stati testati

COLAZIONE

BEVANDE & YOGURT

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

DOLCIFICANTI

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

BISCOTTI & FIOCCHI

BISCOTTI DI GRANO	X	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		BISCOTTI DI QUINOA	
BISCOTTI DI KAMUT		FIOCCHI DI RISO	X
BISCOTTI DI KAMUT SENZA LIEVITO		FIOCCHI DI AMARANTO	X

CEREALI, FETTE E GALLETTE

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

SI PUO' AGGIUNGERE:

MARMELLATA	X	MARMELLATA DI MIELE	X
MARMELLATA CON DOLCIFICANTE		MIELE	X
MARMELLATA SENZA ZUCCHERO		SCIROPPO D'ACERO	X
MARMELLATA DI CASTAGNE		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
MINESTRONE DI VERDURE	X	ZUPPA D'ORZO CON VERDURE	
MINESTRONE DI VER. CON CEREALI	X	ZUPPA DI FARRO CON VERDURE	X
MINESTRONE 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, SEPPIA, 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

FAGIOLI	X	PISELLI	X
FAGIOLINI	X	LENTICCHIE	X
AZUKI (FAGIOLI ROSSI)	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 VINACCIOLLO	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 IPOSODICO	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
CETRIOLO	X	RAVANELLO	X
CICORIA / RUCOLA	X	SEDANO	
CIPOLLA		SPINACI	X
FINOCCHIO	X	ZUCCHINA/ZUCCA	X