

Test I.B.A.

Indagine Bioematologica alimentare

Cognome

D'AVETA

Nome

GABRIELLA

Data

05/05/2016

1938

Medico inviante: **MEDICO**

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

Valori di riferimento:

- 0 = assenza di reazione
- 1 = reazione lieve
- 2 = reazione media
- 3 = reazione forte

Il Direttore sanitario
(Dott.ssa C. Marzetti)



NOME: GABRIELLA

COGNOME: D'AVETA

05/05/2016

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

COLAZIONE

BEVANDE & YOGURT

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

DOLCIFICANTI

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

BISCOTTI & FIOCCHI

BISCOTTI DI GRANO			BISCOTTI DI MAIS	
BISCOTTI DI GRANO SENZA LIEVITO	X		BISCOTTI DI MAIS SENZA LIEVITO	X
BISCOTTI INTEGRALI DI GRANO			BISCOTTI DI RISO	
BISCOTTI INTEGRALI NO LIEVITO	X		BISCOTTI DI SOIA	X
BISCOTTI DI FARRO			<i>BISCOTTI DI GRANO SARACENO</i>	X
BISCOTTI DI FARRO NO LIEVITO			<i>BISCOTTI DI QUINOA</i>	X
BISCOTTI DI KAMUT			FIOCCHI DI RISO	
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			FETTE BISCOTTATE SENZA LIEVITO	X
CEREALI DI GRANO	X		FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	
CEREALI DI MAIS	X		FETTE BISCOTTATE INTEGRALI NO LIEVITO	X
GALLETTE DI FARRO			FETTE BISCOTTATE DI FARRO	
GALLETTE DI RISO			FETTE BISCOTTATE DI FARRO NO LIEVITO	
GALLETTE DI RISO INTEGRALE				

SI PUO' AGGIUNGERE:

MARMELLATA	X		MARMELLATA DI MIELE	
<i>MARMELLATA CON DOLCIFICANTE</i>	X		MIELE	
<i>MARMELLATA SENZA ZUCCHERO</i>	X		<i>SCIROPPO D'ACERO</i>	X
<i>MARMELLATA DI CASTAGNE</i>	X		PASTA DI MANDORLE	X

CONTROLLARE LE ETICHETTE DEL PRODOTTO: NON DEVONO CONTENERE ALIMENTI NON TOLLERATI
META' MATTINA: FARE UNO SPUNTINO CON FRUTTA FRESCA ESCLUSA QUELLA NON TOLLERATA

NOME: GABRIELLA

COGNOME: D'AVETA

05/05/2016

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

CRACKERS E GALLETTE

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

PATATE

GNOCCHI DI PATATE	X		GNOCCHI DI PATATE CON FARRO KAMUT	X
PATATE LESSATE O AL FORNO	X			

PRIMI

(DA CONDIRE CON VERDURE):

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

ZUPPE E ALTRI PIATTI:

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

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: GABRIELLA

COGNOME: D'AVETA

05/05/2016

**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	
ROAST BEEF	X	PROSCIUTTO CRUDO	
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	X	TROTA	X
PLATESSA	X	ORATA	X
MERLUZZO		SALMONE	X
MORMORA	X	PALAMITA	X
SOGLIOLA	X	STOCAFISSO	
PAGELLO	X	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	X		
--------	---	--	--

FORMAGGI

BURRO		PARMIGIANO	
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	

LEGUMI

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

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

NOME: GABRIELLA

COGNOME: D'AVETA

05/05/2016

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	
OLIO DI SOIA	X	ACETO DI MELE	X
OLIO DI VINACCIOLO		ACETO DI MIELE	
OLIO DI GIRASOLE	X	LIMONE	X
OLIO DI ARACHIDE	X	DADO VEGETALE	
OLIO DI RISO			

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	
FRAGOLA		UVA	

VERDURA

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