

Name : HANNELORE MUSTERFRAU

Datum : 08.01.2008

Testnummer : 333

Geburtsdatum : 16.04.1961

Nahrungsmittel mit Reaktion:34

GEMÜSE	1	2	3	4	OBST UND FRÜCHTE	1	2	3	4
Artischocke					FRISCHES OBST				
Aubergine					Ananas				
Bambussprossen					Apfel				
Bleichsellerie					Aprikose				
Blumenkohl					Banane				
Brokkoli					Birne				
Chili Cayenne					Blaubeere				
Chili Habanero					Brombeere				
Chili Jalapeno					Cranberry				
Chinakohl					Erdbeere				
Fenchel					Feige				
Grünkohl					Granatapfel				
Gurke					Grapefruit				
Karotte					Guave				
Kartoffel					Himbeere				
Kohlrabi					Honigmelone				
Kürbis					Johannisbeere				
Lauch					Kaktusfeige				
Mangold					Kirsche				
Muskraut					Kiwi				
Okra-Schote					Limette				
Olive					Litschi				
Paprikaschote					Mandarine				
Pastinake					Mango				
Radieschen					Mirabelle				
Rosenkohl					Nektarine				
Rote Beete					Orange				
Rotkohl					Papaya				
Sellerie					Pfirsich				
Spargel					Pflaume				
Spinat					Preiselbeere				
Steckrübe					Quitte				
Tomate					Rhabarber				
Weißkohl					Sanddorn				
Wirsing					Stachelbeere				
Zucchini					Traube/Rosine				
Zwiebel					Wassermelone				
HÜLSENFRÜCHTE					Zitrone				
Bohne dicke					TROCKENOBST				
Bohne grüne					Dattel				
Erbse grüne					ÖLHALTIGE FRÜCHTE				
Kichererbse					Avokado				
Linse					NÜSSE UND SAMEN	1	2	3	4
Mungo-Bohne					Cashewkern				
Sojabohne					Erdnuss*				
MILCHPRODUKTE	1	2	3	4	Haselnuss				
KUHMILCH UND -PRODUKTE					Kakaobohne*				
Hellim*					Kokosnuss				
Kefir*					Kürbiskerne				
Kuhmilch*					Leinsamen				
Labkäse* (Kuh)					Macadamia-Nuss				
Milch gekocht*					Mandel				
Rikotta*					Mohn				
Sauermilchprodukte*					Paranuss				
MILCH UND -PRODUKTE ANDERER TIERE					Pinienkerne				
Kamelmilch					Pistazie				
Schafsmilch, -käse					Sesam				
Stutenmilch					Sonnenblumenkerne				
Ziegenmilch, -käse					Walnuss				

*sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden
 1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark

Name : HANNELORE MUSTERFRAU
 Datum : 08.01.2008 Testnummer : 333

Geburtsdatum : 16.04.1961
 Nahrungsmittel mit Reaktion:34

GEWÜRZE UND KRÄUTER	1	2	3	4
Alfalfa				
Anis				
Bärlauch				
Basilikum				
Bohnenkraut				
Dill				
Gartenkresse				
Ingwer				
Kapern				
Kardamom				
Kerbel				
Knoblauch				
Koriander				
Kreuzkümmel				
Kümmel				
Lavendel				
Liebstockel				
Lorbeerblatt				
Majoran				
Meerrettich				
Muskatnuss				
Nelke				
Oregano				
Paprika, Gewürz				
Petersilie				
Pfeffer, schwarz				
Pfeffer, weiß				
Piment				
Rosmarin				
Safran				
Salbei				
Schnittlauch				
Senfkorn				
Thymian				
Vanille				
Wacholder				
Zimt				
Zitronenmelisse				
FLEISCH	1	2	3	4
SCHLACHTFLEISCH				
Kalbfleisch				
Lamm				
Rind				
Schweinefleisch*				
Ziegenfleisch				
GEFLÜGEL				
Ente				
Gans				
Huhn				
Straussenfleisch				
Truthahn/Pute				
Wachtel				
WILD				
Hase				
Hirsch				
Kaninchen				
Reh				
Wildschwein				
HEFE	1	2	3	4
Bäcker-/ Bierhefe*				

FISCHE UND MEERESFRÜCHTE	1	2	3	4
FISCHE				
Aal				
Anchovis				
Dorade				
Forelle				
Hai				
Heilbutt				
Hering				
Kabeljau				
Karpfen				
Lachs				
Makrele				
Oktopus				
Pangasius				
Red Snapper				
Rotbarsch				
Sardine				
Schellfisch				
Scholle				
Schwertfisch				
Seebarsch/Wolfsbarsch				
Seehecht				
Seelachs				
Seeteufel				
Seezunge				
Thunfisch				
Zander				
WEICHTIERE				
Austern				
Jakobsmuschel				
Miesmuschel				
Tintenfisch				
SCHALENTIERE				
Garnele				
Hummer				
Krebsfleisch				
LEBENSMITTELZUSÄTZE	1	2	3	4
KONSERVIERUNGSMITTEL				
Benzoessäure* (E211)				
Sorbinsäure* (E200)				
DICKUNGSMITTEL				
Agar-Agar* (E406)				
Carrageen* (E407)				
Guarkernmehl (E412)				
Pektin (E440)				
Tragant* (E413)				
Xanthan				
FARBSTOFFE				
Kurkumin* (E100)				
TEE, KAFFEE UND WEIN	1	2	3	4
Brennessel				
Grüner Tee				
Hagebutte				
Kaffee*				
Kamille				
Pfefferminztee				
Rotbuschtee				
Tannin				
Tee schwarz*				

*sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden
 1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark

Name : HANNELORE MUSTERFRAU
 Datum : 08.01.2008 Testnummer : 333

Geburtsdatum : 16.04.1961
 Nahrungsmittel mit Reaktion:34

STÄRKE	1	2	3	4
GETREIDE; GLUTENHALTIG				
Dinkel				
Gerste				
Gluten				
Hafer				
Kamut				
Roggen				
Weizen				
GETREIDEALTERNATIVEN UND STÄRKEHALTIGES				
Amaranth				
Buchweizen				
Carob				
Esskastanie				
Fonio				
Hirse				
Lupine				
Mais				
Maniok				
Pfeilwurz				
Quinoa				
Reis				
Süßkartoffel				
Tapioka				
Teff				
Topinambur				
SALATE	1	2	3	4
Chicorée				
Eisbergsalat				
Endivie				
Feldsalat				
Kopfsalat				
Lollo Rosso				
Löwenzahn				
Radicchio				
Römischer Salat				
Rucola				
PILZE	1	2	3	4
Austernpilze				
Champignon				
Marone				
Pfifferling				
Shiitake Pilze				
Steinpilz				
EI	1	2	3	4
Gänse-Ei				
Huhnereigelb				
Huhnklar				
Hühnerei				
Wachtelei				
SÜßMITTEL	1	2	3	4
Agavendicksaft				
Ahornsirup				
Honig - Mischung*				
Rohrzucker*				
BESONDERES	1	2	3	4
Aloe Vera				
Aspergillus Niger				
Citronat				
Weinblätter				

ALGEN	1	2	3	4
Blaualge				
Rotalge (Nori)				

Candida = Negativ
 *sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden
 1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark