

Biometatest

10/11/2018

 **thema400**   
intolleranze alimentari



Sistema aziendale conforme

UNI EN ISO 9001:2008



Metodo relazionato con  
ripetibilità del 94%

Azienda iscritta presso l'Anagrafe nazionale  
delle ricerche del Ministero dell'Università  
e ricerca. Sistema a tecnologia brevettata.  
Conforme ISO 9001 - EA 38 Sanità.

La Daphne Lab è stata la prima azienda a brevettare un sistema a metasostanza per leggere dal tessuto biologico con onde a 4-dimensioni, la salute dei propri clienti. Grazie a questa innovativa metodologia possiamo fornire più di 31 BioTest differenti, pannelli di analisi multipli, l'unica che riesce a testare ben 600 alimenti, 15 vitamine, 20 aminoacidi, 9 minerali, 300 batteri, 10 enzimi, tossine, organi, apparati, additivi e moltissimi altri indici che nessuna azienda della categoria riesce a testare e con un rapporto Qualità/Prezzo tra i più competitivi sul mercato Europeo ed unica sul mercato mondiale. Conforme alle norme ISO 9001 ed alle norme ambientali 14001, la DAPHNE LAB utilizza un metodo relazionato da enti di ricerca che conferma il 94% di ripetibilità.

Le intolleranze Alimentari sono un fenomeno diverso dalle allergie. Gli allergeni aumentano la reattività del sistema immunitario mentre i cibi che generano intolleranza (gli intolleranti) generano un campo di disturbo che abbassa il sistema metabolico. Ecco perché in molti casi, continuando ad assumere un intollerante, si continua ad ingrassare oppure a soffrire di cefalea, gonfiore, pesantezza, disturbi di circolazione e molti altri fenomeni inerenti i campi di disturbo da intolleranze.

A volte capita di essere intolleranti ad alimenti mai assunti nella propria vita, semplicemente perché l'onda biologica di misurazione ha segnalato un contrasto tra alimento e tessuto da analizzare. Così possiamo essere intolleranti a cibi mai assunti come essere allergici a tipi di fiori australiani che non abbiamo mai annusato ... è assolutamente normale. Vi è poi una tipica intolleranza da abuso, dipende dal fatto che a tavola abusiamo spesso di cibi fatti di farine, lieviti, salse, condimenti, ecc... molti clienti possono essere intolleranti agli stessi gruppi di alimenti, semplicemente perché vi sono certe categorie di alimenti che hanno un alto potere intollerante capace, cioè, di generare alte densità probabilistiche di intolleranze percentuali. Senza scendere nei dettagli matematici questa scienza è stata perfezionata dai Laboratori della Daphne Lab attraverso un modello matematico basato su logiche fuzzy, che assicura una percentuale di errore inferiore al 10%. Quindi assolutamente bassissima nella categoria dei BioTest.

L'azienda è dotata di una carta dei servizi e di una carta etica e rispetta gli standard di EcoElia in materia EcoBioEtica.

Si consiglia di rispettare il BioTest in ogni sua parte, di consultarsi con il proprio Daphne Point di riferimento per ogni esigenza e per la ripetizione dei successivi BioTest.

Per una corretta interpretazione del BioTest vi suggeriamo di scaricare dal nostro sito internet il manuale filmato delle lezioni di interpretazioni del BioTest, il manuale figurato per gli alimenti e tutti i dettagli per interpretare meglio i BioTest e seguire il Programma Benessere in ogni sua parte.

Le colonne I indicano le percentuali di intolleranza. Al di sopra di una certa soglia soggettiva l'alimento viene **scritto in rosso** e cioè indica una intolleranza. Basterà toglierlo per 60 giorni e reintrodurre poi con una tecnica di *svezamento* programmato gli alimenti prima meno intolleranti e poi via via quelli più intolleranti in quantità minime. L'intolleranza è il "campo di disturbo" che un alimento genera nella memoria cellulare, questo porta al rallentamento del metabolismo e quindi ad una tendenza ad ingrassare ma anche a diverse altre patologie come la cefalea, gonfiore, cattiva circolazione, disturbi gastrointestinali, ecc. Anche un intero gruppo alimentare può essere un campo di disturbo e il BioTest Daphne lo rapporta con degli indicatori cromatici a tre colori: **rosso** per un gruppo pericoloso, **giallo** per un gruppo da controllare e **verde** per quello meno intollerante.

L'indicatore riporta la media delle percentuali locali.

<b>P:</b> Proteine (gr)	<b>Z:</b> Zuccheri (gr)	<b>G:</b> Grassi (gr)	<b>C:</b> Colesterolo (mg)	<b>F:</b> Fibre (gr)
<b>K:</b> Kilocalorie	<b>IG:</b> Indice Glicemico	<b>I:</b> % di Intolleranza	*: cibi acidificanti	#: cibi alcalinizzanti
<b>tr:</b> trascurabile	<b>b:</b> alimento biologico	In <b>rosso</b> sono indicati gli alimenti a cui si è intolleranti		

Si precisa che la ricerca delle intolleranze alimentari non riguarda né il GLUTINE né il LATTOSIO né altre patologie metaboliche o biochimiche come il diabete o l'intolleranza alla caseina o allergie.

Può accadere, ad esempio, che a soggetti affetti da intolleranza permanente al glutine o al lattosio o ad altre intolleranze patologiche, gli alimenti appartenenti al gruppo dei cereali o a quello dei latticini non siano segnalati in rosso come intolleranti: ciò avviene perché l'analisi eseguita tramite questo BioTest consente di accertare solo ed esclusivamente la tolleranza a livello metabolico come metodologia bioenergetica brevettata e certificata.

In ragione di ciò, si invita tutti coloro i quali siano già a conoscenza di essere celiaci oppure intolleranti al lattosio o altre patologie alimentari dall'astenersi dall'assumere alimenti per loro intolleranti.

I Daphne Meta BioTest non sono né prescrittivi, né diagnostici, né medici, né sanitari, non sostituiscono nessuna cura medica e per tanto non bisogna interrompere terapie mediche in corso.

Ogni risultato del test deve essere sempre verificato ed approvato dal proprio medico di fiducia.

La ringraziamo per aver scelto i servizi avanzati Daphne Lab e le auguriamo giorni colmi di serenità.

Servizio Marketing  
e lo Staff della Daphne Lab



Biometatest

10/11/2018

Soglia limite personale 34

*Aromi*



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
CURCUMA		7,83	64,43	9,88	0	21,1	354	5	-1
ANICE		18	50	16	0	15	337	-	4
SUMAC		-	-	-	-	-	-	-	5
CHIODI DI GAROFANO		5,97	65,53	13	0	33,9	274	-	5
ERBA CIPOLLINA		3,27	4,35	0,73	0	2,5	30	-	7
ZAFFERANO (crocus sativ us)		11,43	65,37	5,58	0	3,9	310	5	7
MACIS		6,71	50,5	32,38	0	20,2	475	5	8
PEPE BIANCO		10,4	68,61	2,12	0	26,2	296	5	8
BASILICO		3,1	5,1	0,8	0	5,2	39	5	9
PREZZEMOLO		3,7	1	0,6	0	5	20	5	9
PAPRIKA, in polvere		14,8	34,8	13	0	20,9	306	15	12
ORIGANO, secco macinato		11	49,5	10,3	0	42,8	306	5	13
CARDAMOMO		10,76	68,47	6,7	0	28	311	10	13
CUMINO, SEMI		17,8	44,24	22,27	0	10,5	375	5	14
CURRY in polvere		12,66	58,15	13,81	0	33,2	325	-	15
ROSMARINO		1,4	13,5	4,4	0	7,7	96	5	17
CANNELLA		3,9	55,5	3,2	0	24,4	252	5	18
PEPE NERO		10,39	63,95	3,26	0	25,3	251	5	18
BACCA DI VANIGLIA		-	-	-	-	-	-	-	20
ANETO		19,96	55,82	4,36	0	13,6	253	15	25
FINOCCHIETTO		56,14	43,86	0	0	2,22	8,5	-	27
TIMO (tymus vulgaris) essiccato		9,11	63,94	7,43	0	37	276	5	27
ZENZERO		1,82	17,77	0,75	0	2	80	15	30
CIPOLLINE		1,3	8,5	0,1	0	1,9	38	5	32
<b>FINOCCHIO, SEMI</b>		15,8	52,59	14,87	0	39,8	345	-	34



## Aromi



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PEPERONCINI PICCANTI	1,8	3,8	0,5	0	1,9	26	15	38
MAGGIORANA, secca	12,7	42,5	7	0	18,1	271	15	38
CARVI	19,77	49,9	14,59	0	38	333	5	40
CAPPERI SOTT'ACETO	2,6	2,1	0,1	0	1,5	20	20	43
SALVIA, fresca	3,9	15,6	4,6	0	14,7	116	-	44
AGLIO, in polvere	16,55	72,73	0,73	0	9	331	30	48
CARAMELLO	0	50	0	0	0	193,5	70	52
ALLORO	7,61	74,97	8,36	0	26,3	313	-	53
MENTA VERDE	3,8	5,3	0,7	0	5,6	41	5	54
NOCE MOSCATA	5,8	49	36	0	20,8	475	5	59
MOSTARDA	3,95	7,78	3,11	0	3,2	66	35	63

## Bibite



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
BRANDY		tr	tr	0	0	0	230	-	17
VERMOUTH SECCA		tr	4	0	0	0	121	-	22
APERITIVI (fino a 22 %vol)		0	17	0	0	0	186	-	24
VINO ROSSO		tr	tr	0	0	0	75	0	24
RHUM		0	0	0	0	0	222	-	25
CHAMPAGNE		0,3	1,4	0	0	0	76	-	28
VERMOUTH DOLCE		tr	13,9	0	0	0	139	-	29
MARSALA TIPICO		tr	28	0	0	0	203	-	30
VINO ROSATO		0,1	2,5	0	0	0	71	0	30
GRAPPA		tr	tr	0	0	0	242	-	35
VINO BIANCO		tr	tr	0	0	0	70	0	37
BIRRA CHIARA		0,2	3,5	0	0	0	34	110	39
WHISKY		tr	tr	0	0	0	245	0	40
BIRRA SCURA		0,3	3	2	0	2	30	110	57
ALCOOL PURO		0	0	0	0	0	516	-	58
ASSENZIO		-	-	-	-	-	-	-	62

# Carne



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
OSSOBUCO DI CERVO	-	-	-	-	-	-	-	-	7
ANATRA, PETTO	-	-	-	-	-	-	-	-	8
BRESAOLA di VITELLO	32	0	2,6	67	0	151	0	-	9
ANATRA, COSCIA	-	-	-	-	-	-	-	-	12
ALBUME D'UOVO (gallina)	10,7	†	†	0	0	43	-	-	12
UOVA DI OCA	13,8	1	14,4	852	0	189	-	-	12
CAPRIOLO, CARRÉ (SCHIENA)	-	-	-	-	-	-	-	-	13
LUMACA	12,9	0	1,7	50	0	67	0	-	13
UOVA DI STRUZZO	-	-	-	-	-	-	-	-	13
CONIGLIO	19,9	0	4,3	52	0	118	0	-	14
BUFALO	20,39	0	1,37	46	0	99	0	-	15
SPALLA DI CERVO	-	-	-	-	-	-	-	-	15
SPECK (prociutto affumicato stagionato)	28,3	0,5	20,9	90	0	303	0	-	17
STRUZZO	20,9	0	0,9	57	0	92	0	-	18
ALI DI POLLO	-	-	-	-	-	-	-	-	18
UOVA DI TACCHINA	12,8	1	10,2	933	0	147	0	-	18
MONTONE	27	0	4	66	0	148	0	-	19
UOVA DI QUAGLIA	13,05	0,41	11,09	844	0	158	0	-	19
CAVALLO, SCAMONE	-	-	-	-	-	-	-	-	20
CAPRETTO, COSCIA	-	-	-	-	-	-	-	-	22
CAPRETTO, COSTOLETTE	-	-	-	-	-	-	-	-	22
CAVALLO, CUORE	18,7	0,6	7,7	150	0	146	0	-	23
CAVALLO, FEGATO	22,4	5,3	4	300	0	145	0	-	24
CAVALLO, CONTROFILETTO	-	-	-	-	-	-	-	-	24
RENNA	22,63	0	3,36	83	0	127	-	-	24
CAPRETTO, SPALLA	-	-	-	-	-	-	-	-	25
QUAGLIA	25	0	6,8	58	0	161	0	-	25
CINGHIALE, FILETTO	-	-	-	-	-	-	-	-	27
CAVALLO, BISTECCA	-	-	-	-	-	-	-	-	28
FILETTO DI CERVO	-	-	-	-	-	-	-	-	28
PETTO DI POLLO	23,3	0	0,8	60	0	100	0	-	28
COSTOLETTE DI CERVO	-	-	-	-	-	-	-	-	32
AGNELLO, PETTO	-	-	-	-	-	-	-	-	33
CAVALLO, FILETTO	-	-	-	-	-	-	-	-	33
FEGATO DI MAIALE	22,8	1,5	4,8	260	0	140	0	-	33

# Carne



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
RENE DI BUE	18,4	0,8	4,6	375	0	118	0	37
COSCE DI POLLO	-	-	-	-	-	-	-	38
FIorentINA	18,9	0	16,81	62	0	232	0	40
CAPRIOLO, COSTOLETTE	-	-	-	-	-	-	-	40
CUORE DI BOVINO	16,8	0,5	6	150	0	123	0	43
FEGATO DI BOVINO	20	5,9	4,4	191	0	142	0	43
COSCIA DI CERVO	-	-	-	-	-	-	-	43
AGNELLO, SPALLA	-	-	-	-	-	-	-	44
FAGIANO	24,3	0	5,2	71	0	144	0	45
TACCHINO, PETTO	-	-	-	-	-	-	-	45
AGNELLO, COSCIA	20	0	8,8	70	0	159	0	47
CAPRIOLO, FILETTO	-	-	-	-	-	-	-	48
TUORLO D'UOVA (gallina)	15,8	†	29,1	1337	0	325	-	48
FARAONA, PETTO	25,8	0,2	1,9	32	0	121	0	49
CUORE DI MAIALE	18,3	0,4	9,4	79	0	159	0	49
TACCHINO, FUSI O COSCE	21,9	0	2,4	63	0	109	0	50
UOVA DI ANATRA	12,2	0,7	15,4	887	0	190	0	50
CAPRIOLO, COSCIA	22,2	0	1,6	50	0	103	0	53
STARNA, COSCIO (perdix perdix)	26,4	0	2,6	86	0	113	-	54
PECORA	17	0	25	79	0	293	0	55
MORTADELLA SUINO	14,7	1,5	28,1	70	0	317	0	58
OCA	15,8	0	34,4	80	0	373	0	63
KEBAB MISTO CARNI	17,4	7,7	17,4	89	2,3	255	-	64
AGNELLO, COSTOLETTE	20,4	0	2,7	75	0	106	0	67
FARAONA, COSCIA	24	0,3	3,3	51	0	127	0	72
LEPRE, COSCIO	22,8	0	3,2	81	0	121	0	72
CAPRIOLO, SPALLA	-	-	-	-	-	-	-	74
PROSCIUTTO COTTO	19,8	0,9	14,7	62	0	215	0	74

# Cereali



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PANE DI SOIA		12	41,7	6,8	0	4,5	276	-	-10
MIGLIO		11,8	72,9	3,9	0	8,5	356	70	-10
RISO, BRILLATO		6,7	80,4	0,4	0	1,4	322	70	-8
RISO BASMATI		8	78	0,89	0	1	347	50	-3
FIOCCHI DI AVENA		8	72,8	7,5	0	8,3	373	40	-1
FARINA DI GRANO TENERO, INTEGRALE		11,9	67,8	1,9	0	8,4	319	60	0
FARRO		15,7	67,1	2,5	0	6,8	335	40	0
RISO, INTEGRALE		7,5	77,4	1,9	0	1,9	337	50	7
MUESLI		9,7	72,2	6	0	6,4	364	60	9
PANE DI FRUMENTO INTEGRALE		7,5	48,5	1,3	0	6,5	224	65	10
FARINA DI SEGALE, integrale		8,2	75,9	2	0	11,7	335	45	12
GERME DI GRANO		28	55	10	0	15,6	408	15	12
FARINA DI FARRO		14	74	1,6	0	3,2	364	45	12
ORZO, PERLATO		10,4	70,5	1,4	0	9,2	319	60	14
FARINA DI GRANO DURO		12,9	63,2	2,8	0	12,6	314	60	17
MAIS pannocchia		9,2	75,1	3,8	0	2	353	65	17
RISO SOFFIATO		6	85	1	0	1	352	85	17
CAFFE' DI CEREALI		2,7	76,1	0,1	0	-	335	-	17
FIOCCHI D'ORZO		10,6	80	1,9	0	14,8	360	40	18
SEMOLA INTEGRALE		12,9	63,2	0,5	0	6	314	45	18
QUINOA		14,12	64,16	6,7	0	7	368	35	18
FARINA DI GRANO SARACENO		8,1	84,9	1,5	0	2,1	364	50	19
FARINA DI SEGALE, semi-integrale		8,3	67,8	1,3	0	8	316	45	19
FIOCCHI DI RISO		6,6	77,5	1,2	0	2,2	346	54	19
PANE DI SEGALE		8,3	45,4	1,7	0	4,6	219	52	20
MAIS DOLCE IN SCATOLA		3,4	19,5	1,3	0	1,4	98	55	24
SORGO		11,3	74,63	3,3	0	6,3	339	70	24
FONIO		-	-	-	-	-	-	-	24
FARINA DI RISO		7,3	87	0,5	0	1	360	95	25
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in polvere		5,5	80,9	3,4	0	0,1	372	36	25
POLENTA		8,12	76,89	35,9	0	7,3	362	70	25
KAMUT		-	-	-	-	-	-	-	25
AVENA		16,9	55,7	7,1	0	10,6	389	40	27
FARINA DI MAIS FINE		8,7	80,8	2,7	0	3,1	362	70	27
RISO SEMINTEGRALE		6,7	81,3	2,8	0	2,4	359	-	27

# Cereali



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO	12,5	73	1,6	0	4,1	356	60	28
SEGALE	-	-	-	-	-	-	-	28
CRUSCA DI GRANO PURA	14,1	26,6	5,5	0	42,4	206	15	29
FARINA DI KAMUT	11,9	71,7	1	0	0,2	343	45	29
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	10,2	69,7	1,9	0	17,3	319	87	29
SEITAN	36,1	5,2	0,4	0	0,3	168	111	29
CEREALI AGGREGATI	10,7	74,9	2	0	11,6	342	70	30
AMARANTO	13,56	65,25	7,02	0	6,7	371	35	30
FARINA DI AVENA	12,6	72,3	7,1	0	7,6	385	45	32
COUSCOUS	12,76	77,43	0,64	0	5	376	60	33
GALLETTE DI MAIS	8,4	81,2	3,2	0	2,9	385	70	33
GALLETTE DI CEREALI MISTI	8,9	77,5	2,8	0	3,3	377	70	33
RISO PARBLOID	7,4	81,3	0,3	0	0,5	337	70	33
<b>FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 00</b>	11	77,3	0,7	0	2,2	340	85	34
<b>GALLETTE DI RISO</b>	8,3	79,9	1,3	0	1,3	389	85	34
<b>FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 0</b>	11,5	76,2	1	0	2,9	341	85	35
<b>FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO</b>	11,5	69,8	0,9	0	2,6	339	70	35
<b>TEFF</b>	-	-	-	-	-	-	-	35
<b>GRANO SARACENO</b>	-	-	-	-	-	-	-	38
<b>MAIZENA (amido di mais)</b>	0,3	86,8	1	0	0,9	327	85	39
<b>BULGHUR</b>	12,29	75,87	1,33	0	18,3	342	55	40
<b>FARINA FRUMENTO TENERO TIPO 1</b>	12,3	65,8	2,6	0	1,7	319	-	43
<b>ORZO</b>	-	-	-	-	-	-	-	43
<b>FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 2</b>	11,7	72,6	1,5	0	6,5	364	85	44
<b>PITA (PANE ARABO)</b>	9,8	55	2,6	0	7,4	266	57	45
<b>BURGHUL tipo pezzatura grossa</b>	-	-	-	-	-	-	55	49
<b>MANITOBA (farina speciale)</b>	13	70	1	0	3,5	341	-	55

## Dolci



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
LUCUMA IN POLVERE	-	-	-	-	-	-	-	-	-6
MALTO DI ORZO	1,5	73,6	0,1	0	0	313	-	-	-1
MALTO DI RISO	1,5	80	0,4	0	0	316	98	-	0
MALTO DI MAIS	1,3	76,8	0,3	0	0	316	115	-	2
MELASSA DI BARBABIETOLA DA ZUCCHERO	0	74,73	0,1	0	0	290	70	-	3
STEVIA (DOLCIFICANTE NATURALE)	0,01	98,2	0,25	0	0	2,84	0	-	4
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO	0,1	101,3	0	0	0	362	70	-	12
FRUTTOSIO	0	99,5	0	0	0	400	20	-	13
SCIROPPO DI ACERO	0	67	0	0	0	261	65	-	13
CICLAMATO (DOLCIFICANTE)	-	-	-	-	-	-	0	-	14
MESQUITE IN POLVERE	-	-	-	-	-	-	-	-	15
MIELE	0,6	80,3	0	0	0	303	60	-	20
SACCARINA (E954)	0	0	0	0	0	0	0	-	28
<b>ASPARTAME (E951)</b>	0	97,5	0	0	0	400	0	-	34
<b>BURRO DI ARACHIDI</b>	22,6	13,1	53,7	0	6,8	623	40	-	37
<b>ZUCCHERO (Saccarosio)</b>	0	104,5	0	0	0	392	70	-	40
<b>XILITOLO</b>	0	100	0	0	0	236	12	-	42
<b>DESTROSI (GLUCOSIO)</b>	0	100	0	0	0	364	100	-	53
<b>SORBITOLO</b>	-	-	-	-	-	-	4	-	55
<b>ACESULFAME-K</b>	-	-	-	-	-	-	0	-	58
<b>MANNITOLO</b>	-	-	-	-	-	-	2	-	60
<b>SCIROPPO D'AGAVE</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	62

## lieviti



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
MELASSA DI CANNA DA ZUCCHERO	-	-	-	-	-	-	-	-	24
<b>LIEVITO PASTA MADRE</b>	12	56	1,8	0	2,4	289	35	-	38
<b>LIEVITO DI BIRRA FRESCO</b>	12,1	1,1	0,5	0	7	54	35	-	40
<b>LIEVITO CHIMICO (PAN DEGLI ANGELI)</b>	5,9	57,8	0,8	0	1,5	258	-	-	48
<b>LIEVITO DI BIRRA, ESSICCATO</b>	40,44	41,22	7,6	0	26,9	325	35	-	55

# Frutta



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
MELA COTOGNA		0,3	6,3	0,1	0	5,9	26	35	-3
FRAGOLE		0,9	5,3	0,4	0	1,6	27	25	-1
FICHI		0,9	11,2	0,2	0	2	47	35	0
MIRTILLO NERO		0,6	5,1	0,2	0	2,5	25	25	0
POMPELMO ROSA		0,6	7,7	0,1	0	1,6	30	30	0
ARANCE		0,7	7,8	0,2	0	1,6	34	35	2
OLIVE NERE		1,6	0,8	25,1	0	3,9	235	15	2
MANGO		1	12,6	0,2	0	1,6	53	50	3
PRUGNE, secche		2,2	55	0,5	0	8,4	220	40	4
FARINA DI CASTAGNE		6,1	76,2	3,7	0	10,9	343	65	4
LIMONE		0,6	2,3	0	0	1,9	11	20	5
MANDARANCI e CLEMENTINE		0,8	12,8	0,2	0	2,2	53	30	5
MELA		0,27	12,76	0,13	0	1,3	48	35	5
MELAGRANE		0,5	15,9	0,2	0	2,2	63	35	7
POMPELMO		0,6	6,2	0	0	1,6	26	30	7
MELONE CANTALUPO O ZATTE		0,8	7,4	0,2	0	0,7	33	65	8
KIWI		1,2	9	0,6	0	2,2	44	50	9
NESPOLE		0,4	6,1	0,4	0	2,1	28	55	10
ALBICOCCHE		0,1	6,8	0,1	0	1,5	28	30	13
FICHI D'INDIA		0,8	13	0,1	0	5	53	13	13
ANANAS		0,5	10	0	0	1	40	45	15
MELONE INVERNALE GIALLO		0,5	4,9	0,2	0	0,7	22	65	15
PERA		0,3	8,8	0,1	0	3,8	35	30	15
LITCHI		1,1	17,2	0,1	0	1,3	70	50	17
AVOCADO		4,4	1,8	23	0	3,3	231	10	19
LIQUIRIZIA DOLCE		3,7	76,7	5,2	0	2	349	-	19
OLIVE VERDI		0,8	1	15	0	3	142	15	19
PAPAYA		-	-	-	-	-	-	-	19
AMARENE		0,8	10,2	0	0	1,1	42	-	20
MORA DI ROVO		1,3	8,1	tr	0	3,2	36	25	22
MANDARINI		0,9	17,6	0,3	0	1,7	72	30	22
PRUGNE		0,5	10,5	0,1	0	1,5	42	35	25
PRUGNE UMEBOSHI		-	-	-	-	-	-	-	27
KAKI O LOTI		0,6	16	0,3	0	2,5	65	50	29
MELONE RETATO		0,8	8,16	0,19	0	0,9	34	65	29
<b>PESCA</b>		0,8	6,1	0,1	0	1,6	27	35	35

# Frutta



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
<b>CASTAGNE</b>	2,9	36,7	1,7	0	4,7	165	60	35
<b>SUSINE EUROPEE</b>	0,5	7,2	0,1	0	1,4	30	-	35
<b>COCOMERO / ANGIURIA</b>	0,4	3,7	0	0	0,2	16	75	37
<b>LAMPONI</b>	1	6,5	0,6	0	7,4	34	25	37
<b>LUPPOLO</b>	-	-	-	-	-	-	-	38
<b>RIBES NERO</b>	1,4	15,38	0,41	0	3,6	63	15	38
<b>BANANA</b>	1,2	15,4	0,3	0	1,8	65	60	42
<b>CILIEGIE</b>	0,8	9	0,1	0	1,3	38	25	43
<b>DATTERI, secchi</b>	2,7	63,1	0,6	0	8,7	253	110	43
<b>SUSINE CINO-GIAPPONESI</b>	0,5	10,5	0,1	0	1,4	42	-	43
<b>UVA (vitis vinifera)</b>	0,5	15,6	0,1	0	1,5	61	45	50
<b>CEDRO CANDITO</b>	0,1	49,4	0,2	0	3,3	187	-	52
<b>GIUGGIOLE</b>	1,2	20,23	0,2	0	-	79	-	53
<b>ANANAS SCIROPATA</b>	0,5	16,6	0	0	0,7	64	65	55
<b>UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA</b>	1,9	72	0,6	0	5,2	283	65	59
<b>DATTERI, freschi</b>	1,5	31,3	0,1	0	3,6	124	70	68
<b>RIBES ROSSO</b>	1,4	13,8	0,2	0	4,3	56	25	69

# Latticini



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PHILADELPHIA LIGHT		9,8	3	16,5	50	0,3	200	-	0
GHEE BURRO CHIARIFICATO		0	0	99,8	256	0	898	0	2
LATTE DI CAPRA		3,9	4,7	4,8	10	0	76	25	9
GORGONZOLA		19,1	1	27,1	70	0	324	0	10
EDAM STAGIONATO		29	1	25	102	0	345	0	13
TALEGGIO		25,8	0,2	32	90	0	392	-	14
YOGURT DI LATTE DI VACCA SCREMATO		3,3	4	0,9	2	0	36	20	15
TRENTA		29	0	24	24	0	330	-	17
LATTE DI BUFALA		4,5	5,1	8,5	19	0	114	30	17
ASIAGO		24,5	0	30	85	0	368	-	18
GRUVIERA		30,6	1,5	29	110	0	389	0	18
EMMENTHAL		28,5	3,6	30,6	100	0	403	0	19
LATTE DI PECORA		5,3	5,2	6,9	11	0	103	25	20

# Latticini



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
RICOTTA DI PECORA	8,4	3,2	25,1	51	0	271	30	20
STRACCHINO	18,5	tr	25,1	90	0	300	-	20
ITALICO (tipo Bel Paese)	21,2	1,2	25,2	90	0	316	-	22
RICOTTA DI VACCA E PECORA	10,3	3,6	16,6	42	0	204	30	22
YOGURT DI LATTE DI VACCA INTERO	3,8	4,3	3,9	11	0	66	35	22
CERTOSINO	17,5	0	22	90	0	268	-	24
FIOR DI LATTE (MOZZARELLA DI VACCA)	20,6	0,7	20,3	90	0	268	0	24
FETA	15,6	1,5	20,2	68	0	250	-	27
LATTE DI VACCA, INTERO	3,3	4,9	3,6	1,1	0	64	30	27
SOTTILETTE	24,73	2,1	25,01	85	0	334	-	29
RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO (quark)	12,5	3,6	5,1	32	0	109	30	30
CHEDDAR	25	0,5	31	100	0	381	0	32
RICOTTA DI VACCA	8,8	3,5	10,9	57	0	146	30	32
<b>FONTINA</b>	24,5	0,8	26,9	82	0	343	0	38
<b>MARGARINA</b>	0,6	0,4	84	50	0	760	0	40
<b>CACIOCAVALLO</b>	37,7	2,3	31,1	90	0	439	-	43
<b>GRANA</b>	33,5	tr	28	109	0	392	0	44
<b>LATTE DI VACCA, SCREMATO</b>	3,6	5,3	0,2	2	0	36	30	44
<b>RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO (quark)</b>	13,5	4,1	0,2	32	0	72	30	44
<b>BURRO</b>	0,8	1,1	83,4	250	0	758	0	45
<b>MOZZARELLA DI BUFALA</b>	16,7	0,4	24,4	56	0	288	0	45
<b>BURRATA</b>	15,2	5,7	34,9	106	0	396	-	49
<b>FORMAGGINO</b>	11,2	6	26,9	93	0	309	30	54
<b>FIOCCHI DI FORMAGGIO MAGRO</b>	9,7	3,2	7,1	0	0	115	30	54
<b>CACIOTTA TOSCANA</b>	24,6	0,8	29,6	90	0	368	-	57
<b>CACIOTTA AFFUMICATA</b>	27,7	2,1	27,3	104	0	364	-	58
<b>MARGARINA NON IDROGENATA</b>	2	0,2	82,8	0	0	746	0	59
<b>PECORINO, FRESCO</b>	26	2	25,4	70	0	332	30	62
<b>PROVOLONCINO DOLCE</b>	25	2,1	26,6	101	0	348	-	62
<b>MASCARPONE</b>	7,6	0,3	47	95	0	455	-	63
<b>PECORINO</b>	25,8	0,2	32	104	0	392	-	64
<b>ROQUEFORT</b>	21,54	2	30,64	90	0	369	0	64
<b>PARMIGIANO</b>	33,5	tr	28,1	91	0	387	0	68
<b>PROVOLA AFFUMICATA</b>	21,2	2	19,6	90	0	260	0	70
<b>LATTE DI VACCA, PARZ. SCREMATO</b>	3,5	5	1,5	7	0	46	30	77
<b>PECORINO ROMANO</b>	26	1,8	33,1	90	0	409	-	77
<b>PROVOLONE</b>	28,1	2	28,2	73	0	374	0	82

## legumi



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
LATTE DI SOIA		3,6	1,52	2,78	0	0,06	46	30	-1
TOFU		8,1	0,7	4,8	0	1,2	76	15	5
LUPINI (secchi)		-	-	-	-	-	-	-	8
GERMOGLI DI SOIA		6,2	3	1,4	0	1,1	49	15	13
FARINA DI SOIA, a basso contenuto lipidico		45,3	28,2	7,2	0	13,3	352	25	15
TAMARINDO		2,8	62,5	0,6	0	5,1	239	65	17
CECI (germogliati)		20,9	46,9	6,3	0	13,6	316	30	19
TEMPEH		18,4	9,39	10,8	0	-	193	15	19
FAGIOLO PINTO (secchi)		-	-	-	-	-	-	-	22
FARINA DI SOIA, intera		36,8	23,4	23,5	0	11,2	446	25	23
FAVE (fresche)		5,2	4,5	0,4	0	5	41	40	24
FARINA DI CARRUBA		4,62	88,88	0,65	0	39,8	222	15	24
SOIA VERDE (MUNG) (germogliata)		23,86	62,65	1,15	0	16,3	347	25	29
<b>LENTICCHIE (germogliate)</b>		22,7	51,1	1	0	13,8	291	30	37
<b>FAGIOLI AZUKI (germogliati)</b>		19,9	53	2	0	11,1	290	35	38
<b>CICERCHIE (germogliate)</b>		29,3	48,4	1,6	0	5	314	-	42
<b>SEMI DI SOIA GIALLA (secchi)</b>		36,9	23,3	18,1	0	11,9	398	18	42
<b>FARINA DI CECI</b>		20,9	47	6,3	0	13,6	316	35	43
<b>FAGIOLO BORLOTTI (secchi)</b>		-	-	-	-	-	-	-	45
<b>NATTO</b>		17,72	14,36	11	0	5,4	212	-	47
<b>FAGIOLI ROSSI (secchi)</b>		5,4	9,5	0,5	0	6,5	64	35	47
<b>FAGIOLI bianchi (secchi)</b>		5,5	12	0,4	0	6,6	87	35	48
<b>PISELLI (freschi)</b>		5,5	6,5	0,6	0	6,3	52	35	54

## Altri alimenti



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
KETCHUP	1,74	25,15	0,31	0	0,3	97	55	14
MISO di Soia	13,3	23,5	6,2	0	4,2	203	-	20
PESTO ALLA GENOVESE	6	3	45	0	2,5	440	15	32
<b>PECTINA</b>	0,3	90,4	0,3	0	8,6	325	-	52
<b>MAIONESE</b>	403	2,1	70	70	0	655	60	59

# Pesce



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
SOGLIOLA		16,9	0,8	1,4	25	0	83	0	2
PESCE SPADA		19,66	0	6,65	66	0	144	0	4
TONNO IN SCATOLA AL VAPORE		-	-	-	-	-	-	-	4
CARPA		18,9	0	7,1	70	0	140	0	5
TINCA		17,9	0,9	0,5	29	0	79	0	8
GAMBERO		13,6	2,9	0,6	150	0	71	5	9
LUCCIO		18,7	0,1	0,6	39	0	81	0	9
SGOMBRO O MACCARELLO		17	0,5	11,1	95	0	170	0	9
TONNO IN SALAMOIA SGOCCIOLATO		25,1	0	0,3	63	0	103	0	9
GRANCHIO		18,1	2	1,1	78	0	87	5	10
MERLUZZO		17	0	0,3	50	0	71	0	10
ANGUILLA DI MARE		14,6	0,7	19,6	88	0	237	0	12
ARAGOSTA		16	1	1,9	70	0	85	5	12
POLIPO (polpo)		10,6	1,4	1	72	0	57	0	12
ARINGA		16,5	0	16,7	85	0	216	0	13
ORATA, SURGELATA		19,8	1	1,2	63	0	94	0	14
CERNIA		17,9	0,6	0,7	37	0	80	0	15
GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA		18,1	0	0,9	101	0	81	50	18
ACCIUGHE o ALICI		16,8	1,5	2,6	61	0	96	0	19
SARDINE SALATE		25,1	0	2,9	60	0	133	0	19
SPIGOLA o BRANZINO		16,5	0,6	1,5	48	0	82	0	19
SCORFANO		19	0,6	0,4	67	0	82	0	19
SALMONE		18,4	1	12	35	0	185	0	20
SARAGO		15	1	1,2	65	0	103	0	22
SARDINE SOTT'OLIO		22,3	0	13,6	140	0	198	0	22
SEPPIA		14	0,7	1,5	64	0	72	0	22
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO		25,2	0	10,1	65	0	192	0	24
ASTICE		18,8	0,5	0,9	95	0	90	5	25
HALIBUT		20,6	0	3,5	50	0	114	0	27
CEFALO MUGGINE		15,8	0,7	6,8	53	0	127	0	28
DENTICE		16,7	0,7	3,5	70	0	101	0	28
PESCE PERSICO		18,86	0	3,59	68	0	114	0	28
SURIMI		15,18	6,85	0,9	30	0	99	50	28
TRIGLIA		15,8	1,1	6,2	78	0	123	0	29
RANA PESCATRICE		12,8	0,6	1	50	0	63	0	30
ROMBO		16,3	1,2	1,3	48	0	81	0	33

## Pesce



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
VONGOLA	10,2	2,2	2,5	30	0	72	0	33
<b>COZZA O MITLO</b>	11,7	3,4	2,7	121	0	84	0	34
<b>STOCCAFISSO (gadus poutassou)</b>	20,7	0,3	0,9	50	0	92	0	34
<b>ANGUILLA DI FIUME</b>	11,8	0,1	23,7	92	0	261	0	35
<b>TONNO (thunnus thynnus)</b>	21,5	0,1	8,1	70	0	159	0	35
<b>GAMBERETTI DI LAGO</b>	17,1	0	4,1	105	0	105	5	37
<b>LUMACHE DI MARE</b>	23,8	7,8	0,4	65	0	137	-	38
<b>TROTA</b>	14,7	0	3	55	0	86	0	38
<b>BACCALA', ammollato</b>	21,6	0	1	50	0	95	0	39
<b>TOTANO</b>	12	0,6	1,7	100	0	69	0	40
<b>CAVIALE</b>	18,9	1,9	18,8	588	0	252	0	43
<b>LUPINI DI MARE</b>	10,2	2,2	2,5	50	0	72	0	44
<b>SARDA</b>	20,8	1,5	4,5	63	0	129	0	47
<b>SALMONE affumicato</b>	20,2	1,2	4,5	50	0	147	0	50
<b>CALAMARO</b>	12,6	0,6	1,7	64	0	68	0	52

## Verdura



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
FIENO GRECO		23	58,35	6,41	0	24,6	323	-	0
SCALOGNO		2,5	16,8	0,1	0	3,2	72	15	10
SPINACI		3,4	2,9	0,7	0	1,9	31	15	13
POMODORI DA INSALATA		1,2	2,8	0,2	0	1	17	30	14
SCORZONERA		3,3	18,6	0,2	0	3,3	82	-	17
MANIOCA/CASSAVA		1,36	38,06	0,28	0	1,8	160	55	17
SEDANO (APIUM GRAVEOLENS)		2,3	2,4	0,2	0	1,6	20	15	18
RAPE		1	3,8	0	0	2,6	18	30	19
CAFFE' DI CICORIA		9,3	74,2	0,2	0	0,5	351	40	19
BROCCOLO A TESTA		3	3,1	0,4	0	3,1	27	15	20
CARDI		0,6	1,7	0,1	0	1,5	10	15	22
PEPERONI QUADRATI		-	-	-	-	-	-	15	22
FUNGHI PORCINELLI		3,1	1,6	0,6	0	6,5	24	15	23
ALGA ARAME		12,1	44,7	1,3	0	54,8	238	-	23

# Verdura



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
INDIVA	0,9	2,7	0,3	0	1,6	16	15	24
POMODORI PELATI IN SCATOLA + LIQUIDO	1,2	3	0,5	0	0,9	21	45	24
PORRI	2,1	5,2	0,1	0	2,9	29	15	24
ZUCCA GIALLA (curcubita maxima)	1,1	3,5	0,1	0	0,5	18	75	24
DRAGONCELLO	22,77	50,22	7,24	0	7,4	295	-	24
PATATE NOVELLE	2	15,7	0,3	0	1,4	70	59	24
ASPARAGI DI BOSCO	4,6	4	0,2	0	2,6	35	15	25
BROCCOLETTI DI RAPE	2,9	2	0,3	0	2,9	22	15	25
FUNGHI GALLINACCI	1,49	6,86	0,53	0	3,8	38	15	25
RAVANELLI	0,8	1,8	0,1	0	1,3	11	15	25
TOPINAMBUR	2	17,44	0,01	0	1,6	73	50	25
CRESCIONE	2,6	5,5	0,7	0	1,1	32	15	27
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI	3,7	0,8	0,2	0	2,3	20	15	27
POMODORI MATURI	1	3,5	0,2	0	2	19	30	27
CORIANDOLO	22	52	4,8	0	13,6	279	5	27
CAROTE GIALLE	0,7	10,2	0,1	0	3	45	19	27
RADICCHIO ROSSO	1,4	1,6	0,1	0	2	13	15	28
CAVOLI DI BRUXELLES	4,2	4,2	0,5	0	5	37	15	28
LATTUGA A CAPPUCCIO tipo brillant	1,5	3	0,2	0	1,3	19	15	28
POMODORI SECCHI	14,1	55,76	2,96	0	12,3	258	35	28
TARTUFO NERO	6	0,7	0,5	0	8,4	31	-	28
ALGHE DULSE	21,5	44,6	1,7	0	37,4	264	-	28
CARCIOFI	2,7	2,5	0,2	0	5,5	22	20	29
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	1,9	2,7	0,2	0	1	20	15	29
FUNGHI PORCINI	3,9	1	0,7	0	2,5	26	15	29
ORTICA	5,9	1,3	0,7	0	4,1	36	-	29
TARASSACO-DENTE DI LEONE	3,1	3,7	1,1	0	0,4	36	-	29
ALGA IZIKI	-	-	-	-	-	-	-	29
MELANZANE	1,1	2,6	0,4	0	2,6	18	20	30
POMODORO TIPO ARAWAK	0,91	4,04	0,2	0	1,2	19	-	30
FIORI DI ZUCCA	1,7	0,5	0,4	0	1	12	-	30
FUNGHI OVULI	2	1,9	0,3	0	1,7	11	15	32
CIPOLLA BIANCA	1	5,7	0,1	0	1	26	15	32
CRAUTI	1,5	4	0,3	0	1,1	24	15	33
BORRAGINE	1,8	3,06	0,7	0	0	21	-	33
AGRETTI o BARBA DEL FRATE	1,8	2,2	0,2	0	2,3	17	-	33

# Verdura



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PATATE classiche	2,1	17,9	1	0	1,6	85	50	33
<b>ALGA NORI</b>	24,2	58	1,4	0	25,2	279	-	34
<b>VALERIANA (VALERIANELLA)</b>	2	3,6	0,4	0	1,5	21	15	34
<b>CICORIA</b>	1,4	0,7	0,2	0	3,6	10	15	35
<b>LATTUGA tipo riccia</b>	1,8	2,2	0,4	0	1,5	19	15	35
<b>RADICCHIO VERDE</b>	1,9	0,5	0,5	0	1	14	15	37
<b>DAIKON</b>	0,8	2,9	0,1	0	1,5	15	-	37
<b>FINOCCHIO</b>	1,2	1	1	0	2,2	9	15	37
<b>FUNGHI SPUGNOLI</b>	3,12	5,1	0,57	0	2,8	31	15	38
<b>ALGA AGAR AGAR</b>	6,21	80,88	0,3	0	7,7	306	-	38
<b>FUNGHI SHIITAKE, secchi</b>	9,6	75	1	0	12	296	15	39
<b>PEPERONI DI SENISE</b>	-	-	-	-	-	-	-	39
<b>CAROTE ROSSE (arancione)</b>	1,1	7,6	0,2	0	3,1	35	30	40
<b>FAGIOLINI</b>	2,1	2,4	0,1	0	2,9	18	30	40
<b>ASPARAGI DI CAMPO</b>	3,6	3,3	0,2	0	2	29	15	42
<b>BARBABIETOLE ROSSE</b>	1,1	4	1	0	2,6	19	30	42
<b>CAVOLO CAPPUCCIO VERDE</b>	2,1	2,5	0,1	0	2,6	19	15	42
<b>RUCOLA</b>	2,6	3,9	0,3	0	0,9	28	15	43
<b>CIPOLLA ROSSA</b>	0,8	7,55	0,008	0	0,9	32	15	43
<b>PEPERONI LUNGI</b>	-	-	-	-	-	-	15	44
<b>CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO</b>	3,4	2	0,3	0	3	24	15	45
<b>FUNGHI CHIODINI</b>	2,1	0,1	0,7	0	6,8	15	15	47
<b>ALGHE KOMBU</b>	7,3	54,9	1,1	0	30	245	-	47
<b>TAPIOCA (manihot utilissima)</b>	0,6	94,9	0,2	0	0,4	360	85	48
<b>ZUCCHINE (curcubita pepo)</b>	1,3	1,4	0,1	0	1,2	11	15	49
<b>FRIARIELLI NAPOLETANI</b>	2,9	2	0,3	0	2,9	22	-	50
<b>CAROTE VIOLA</b>	1,2	7,5	0,2	0	3	35	19	50
<b>CIPOLLA GIALLA</b>	1,9	6,5	0,4	0	2,4	34	15	50
<b>ERBA MEDICA</b>	4	2,1	0,7	0	1,9	23	-	54
<b>CETRIOLI</b>	0,7	1,8	0,5	0	0,8	14	15	55
<b>CAVOLFIORE (parte bianca)</b>	3,2	2,7	0,2	0	2,4	25	15	58
<b>SCAROLA (lactuca scarola) (foglie)</b>	1,6	1,7	0,2	0	1,5	15	15	58
<b>BIETOLE VERDI (FOGLIE)</b>	1,3	2,8	0,1	0	1,2	17	15	58
<b>AGLIO, fresco</b>	0,9	8,4	0,6	0	3,1	41	30	64
<b>ALGA WAKAME</b>	12,4	2	2,4	0	47,1	71	-	68

# Condimenti



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
ACETO DI MELE		0	0,93	0	0	0	21	5	-5
OLIO DI GERME DI GRANO		0	0	99,9	0	0	899	0	-1
OLIO DI VINACCIOLO		0	0	99,9	0	0	899	0	0
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO		0	0	99,9	0	0	899	0	4
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		0	0	99,9	0	0	899	0	7
SHOYU, salsa di soia e grano		5,2	7,7	0,1	0	0,8	53	-	7
OLIO DI SOIA		0	0	99,9	0	0	899	0	9
OLIO DI RISO		0	0	99,9	0	0	899	0	10
OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO		0	0	99,9	0	0	899	0	10
TAMARI, salsa di soia		10,3	5,8	0,2	0	0,9	66	25	10
SALE DIAMANTE HALITE		-	-	-	-	-	-	-	10
MISO DI ORZO		-	-	-	-	-	-	-	12
ACETO DI UMEBOSHI		0,2	2,6	0,1	0	3,6	11	-	12
SENAPE, SALSA		4,37	5,33	4,01	0	3,3	67	35	12
OLIO DI SESAMO		0	0	99,9	0	0	899	0	13
SALE HIMALAYANO ROSA		-	-	-	-	-	-	-	13
MISO DI RISO		-	-	-	-	-	-	-	14
OLIO DI OLIVA		0	0	99,9	0	0	899	0	15
LECITINA DI SOIA		0	8	53	0	0	800	-	17
ACETO BALSAMICO		0,49	17,03	0	0	0	88	5	22
ACETO DI RISO		0,5	3,4	0	0	-	27	-	23
DADO PER BRODO VEGETALE		18,8	11	3,9	0	2,6	158	-	24
ACETO DI VINO		0,4	0,27	0	0	0	19	5	25
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI		0	0	99,9	0	0	899	0	29
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE		0	0	99,9	0	0	899	0	30
SALE MARINO INTEGRALE		0	0	0	0	0	0	0	32
<b>OLIO DI SEMI DI MAIS</b>		0	0	99,9	0	0	899	0	35
<b>OLIO DI CARTAMO</b>		0	0	99,9	0	0	889	-	47
<b>OLIO DI PALMA</b>		0	0	99,9	0	0	899	0	59
<b>DADO PER BRODO ANIMALE</b>		15,7	5	18,7	10	0,2	152	-	59
<b>OLIO DI SANSÀ</b>		0	0	99,9	0	0	889	-	60
<b>OLIO DI COCCO</b>		0	0	99,9	0	0	899	0	77
<b>SALE da cucina</b>		0	0	0	0	0	0	0	77

## Nervini



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
TE' NERO		0	0,3	0	0	0	1	0	7
Tè MU		-	-	-	-	-	-	0	7
CARCADE' bibita		0,43	7,41	0,65	0	0,3	37	-	10
Tè BANCHA		0,1	0,4	0	0	0	1,9	0	15
Tè KUKICHA		0,1	0,4	0	0	0	1,9	0	20
CAFFE' MOKA DOMESTICO		0,4	0,6	2	0	0	4	0	24
CAFFE' ALL'AMERICANA		0,1	0,4	0	0	0	2	0	25
CAFFE' DI GINSENG		2,16	3,17	2,17	6	0,1	41	-	25
CAFFE' DECAFFEINATO ESPRESSO		0,4	0,6	2	0	0	4	0	27
TE' VERDE		0	0,2	0	0	0	1	0	27
<b>CAFFE' MOKA DECAFFEINATO DOMESTICO</b>		0,1	0	0	0	0	0	0	35
<b>CACAO AMARO, IN POLVERE</b>		20,4	11,5	25,6	0	28,9	355	20	44
<b>CAFFE' SOLUBILE, in polvere</b>		20,4	41,1	2	0	0	223	0	54
<b>CAFFE' ESPRESSO</b>		0,4	0,6	2	0	0	4	0	60
<b>COCA COLA CLASSICA</b>		r	10,5	0	0	0	39	70	62
<b>CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, polvere</b>		13,9	42,6	0,2	0	0	224	0	63

## Noci e semi



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
ZIGOLO DOLCE		-	-	-	-	-	-	-	7
NOCE DI COCCO		3,33	15,23	33,49	0	9	354	45	10
NOCE PECAN		7,2	7,9	71,8	0	9,4	705	15	10
SEMI DI ZUCCA		-	-	-	-	-	-	-	12
PINOLI		31,9	4	50,3	0	1,9	595	15	13
NOCE DI MACADAMIA		-	-	-	-	-	-	-	20
SEMI DI SESAMO		23	2	59	0	7	632	35	25
SEMI DI GIRASOLE		20,78	20	51,46	0	8,6	584	35	25
SEMI DI CHIA		-	-	-	-	-	-	-	27
ARACHIDI SELVAGGE		-	-	-	-	-	-	-	27
SEMI DI LINO		18,29	28,88	42,16	0	27,3	534	35	28
PISTACCHI		18,1	8,1	56,4	0	10,6	608	15	32
SEMI DI CANAPA		-	-	-	-	-	-	-	32

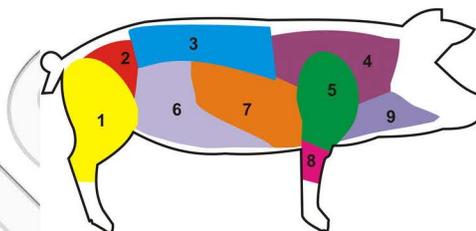
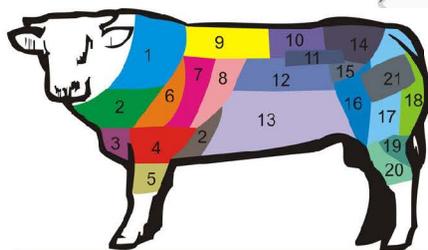
# Noci e semi



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
<b>SEMI DI CACAO CRUDI</b>	-	-	-	-	-	-	-	34
<b>NOCI</b>	10,5	5,5	57,7	0	3,5	582	15	39
<b>ARACHIDI TOSTATE</b>	29	8,5	50	0	10,9	598	15	40
<b>NOCCIOLE</b>	13,8	6,1	64,1	0	8,1	655	15	40
<b>MANDORLE</b>	22	4,6	55,3	0	12,7	603	15	44
<b>POLVERE DI SACHA INCHI</b>	-	-	-	-	-	-	-	52
<b>NOCE DEL BRASILE</b>	-	-	-	-	-	-	-	54
<b>ANACARDI</b>	15	33	46	0	3	598	25	63

# Tagli di carne

In una corretta alimentazione sarebbe meglio non assumere prodotti animali. Altrimenti è meglio assumerli da coltivazioni e allevamenti di origine biologica. I prodotti biologici sono ritenuti i meno intolleranti in assoluto rispetto a tutti gli altri di origine industriale e a quelli raffinati.



Tagli	%
1 - reale (M)	24
2 - collo (M)	28
3 - punta di petto(M)	19
4 - spalla (SM)	63
5 - muscolo diritto (M)	26
6 - rotondino di spalla (coppello) (M)	16
7 - copertina (SM)	12
8 - fesone di spalla (SM)	34
9, 10 - carrè (M)	28
11 - filetto (M)	17
12 - scaramella (M)	21
<b>13 - pancia (G)</b>	27
14 - scamone (M)	19
15 - fiocco (M)	32
16 - noce (SM)	22
17 - sottofesa (lacerto) (SM)	52
18 - girello (M)	40
19 - gallinetta di coscia (M)	63
20 - ossobuco (M)	25
21 - fesa (SM)	19

Tagli	%
1 - prosciutto Crudo (SM)	23
2 - scannello (M)	35
3 - lombo, carrè o arista (M)	6
4 - coppa o capocollo o fracosta (SM)	23
5 - spalla (M)	29
<b>6 - pancetta (G)</b>	47
7 - petto o costatella (M)	14
8 - stinco (M)	16
<b>9 - guanciale (G)</b>	45

L'indicatore della sezione carne è: Δ

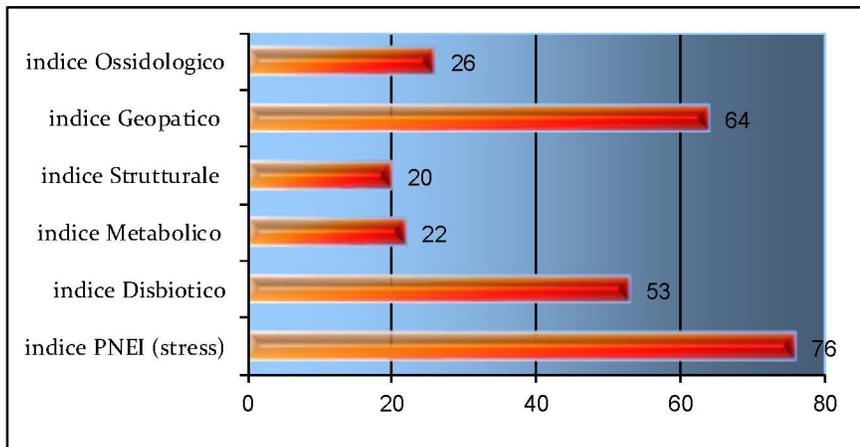
**SM:** Semi magro

**M:** Magro

**G:** Grasso

**%:** % di intolleranza

Questo pannello vi aiuterà a trovare il taglio di carne più adatto e meno intollerante. Si consideri la carne Grassa, Magra o semimagra nel test e si scelga da qui il taglio che preferisce mangiare.



Il grafico indica il livello di un altro campo di disturbo che potrebbe impedire il raggiungimento degli obiettivi di benessere. La barra più alta rappresenta il campo di maggiore disturbo che può essere a discapito di un indice biologico. Si considerano i tre più alti, per cui il primo alto è quello che causa a cascata gli effetti biologici di terreno secondari. Per ogni interpretazione rivolgetevi ai consulenti da noi segnalati sul sito web della Daphne Lab o presso il vostro Daphne Point.

**L'indice ossidologico** indica lo stato dei radicali liberi; se alto significa che vi sono troppi radicali ed è bene intraprendere un corretto programma Anti-Age.

**L'indice geopatico** indica una particolare sensibilità alle onde elettromagnetiche, alle microonde ed altri disturbi geopatici in casa o a lavoro.

**L'indice strutturale** indica lo stato delle vitamine, minerali e aminoacidi; se troppo alto indica la mancanza di qualche elemento strutturale e si consiglia una terapia di integratori.

**L'indice metabolico** se alto o se troppo basso, indica un ipo o iper disturbo generale del sistema endocrino o metabolico.

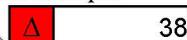
**L'indice disbiotico**, se troppo alto, indica un disturbo della flora intestinale, degli enzimi o delle tossine intestinali, si consiglia un programma di eubiosi intestinale.

**L'indice PNEI** analizza l'asse Psico-Neuro-endocrino-Immunologico ed è l'indicatore della somatizzazione e dello stress psicosomatico, se troppo alto il soggetto somatizza lo stress in uno o più organi.

Le colonne **I** indicano le percentuali di intolleranze. Al di sopra di una certa soglia soggettiva l'alimento viene scritto in rosso e cioè indica una intolleranza. Basterà toglierlo per 60 giorni e reintrodurre poi con una tecnica di *svezzamento* programmato gli alimenti prima meno intolleranti e poi via via quelli più intolleranti in quantità minime. L'intolleranza è il "campo di disturbo" che un alimento genera nella memoria cellulare, questo porta al rallentamento del metabolismo e quindi

ad una tendenza ad ingrassare ma anche a diverse altre patologie come la cefalea, gonfiori, cattiva circolazione, disturbi gastrointestinali, ecc. Anche un intero gruppo alimentare può essere un campo di disturbo e il Biotest Daphne lo rapporta con degli indicatori cromatici a tre colori: **rosso** per un gruppo pericoloso, **giallo** per un gruppo da controllare e **verde** per quello meno intollerante. Inoltre l'indicatore riporta la media delle percentuali locali.

Ad esempio



I cibi contrassegnati con l'asterisco \* sono acidificanti mentre quelli con il cancelletto # sono alcalinizzanti. Si consiglia di assumerli sempre di origine biologica certificata.

Le Biointolleranze non sono stabili nel tempo, cambiano soprattutto se ci si astiene per 60 giorni o se si segue un programma di depurazione. Si consiglia pertanto di ripetere il test dopo circa 60 giorni sempre dietro parere del consulente. Secondo alcuni studi statistici, è importante ripetere il test di biointolleranza ogni anno. Le persone che hanno avuto maggiore beneficio sono quelle che seguono tutto il programma e che utilizzano cibi biologici. Una stretta osservazione del caso permette di mantenere la linea, migliorare le proprie intolleranze e ritrovare benessere e salute.

## Frequenza di assunzione cibi tolleranti

TOLLERANTI	-20 a +12	+13 a +27	+28 a SOGLIA
	Più volte al giorno	1 volta al giorno	5 volte a settimana
	4 volte a settimana	3 volte a settimana	2 volte a settimana
	1 volta a settimana	2 volte al mese	1 volta al mese

Per ogni alimento tollerante applicare, compatibilmente con il proprio stato psico-fisico, anche la tabella delle frequenze alimentari sotto riportata.

La tabella di frequenza di assunzione degli alimenti tolleranti si applica in determinate condizioni e solo su consiglio del medico.



## Programma Benessere

Biometatest

10/11/2018

La letteratura naturopatica consiglierebbe **PRODOTTI NATURALI**, contattare il suo terapeuta per il suggerimento di tali prodotti.

Si consigliano i seguenti massaggi: Shiatsu, Bioenergetici, Pressoterapia, Ayurvedici e Posturali, considerando i seguenti **MERIDIANI**:

Triplice Riscaldatore, Milza, Punti Yu, Sacro

Massaggi relax e bagni con Sali marini e lavanda e bergamotto in olio essenziale + un programma estetico personalizzato e programmi antistress.

**CRISTALLO** compatibile con il suo stato Bioenergetico:

Pietra lavica

Per l'equilibrio emotivo si consiglia di ascoltare le musiche di Halpern e **MUSICHE**

Sonata in Do, musica sinfonica

Controllare e ripetere il test dopo 60 giorni.

In caso di amalgami dentali e di otturazioni, potreste avere del mercurio altamente tossico nel sangue; è consigliato verificare il vostro livello d'intossicazione da metalli tossi con un Mineralogramma Thema 02. Nella seconda fase della terapia, raccomandiamo un'accurata purificazione interna per drenare le tossine causate da otturazioni dentarie e amalgami, che bloccano il metabolismo e causano una serie di fattori intestinali tossici e patologici.

**L'intero Risultato del BioTest deve essere approvato dal proprio medico di fiducia, non interrompere nessuna cura medica intrapresa, consultare sempre il proprio medico di fiducia o lo specialista per ogni esigenza e per il corretto utilizzo degli integratori nutrizionali eventualmente consigliati.**