

Biometatest

10/11/2018

 **thema junior**   
intolleranze pediatriche



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 *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, 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	<b>*</b> : cibi acidificanti	<b>#:</b> cibi alcalinizzanti
<b>tr:</b> trascurabile	<b>b:</b> alimento biologico	<b>In 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



Tél: +1 438-995-8093 - Skype: laboratoiredaphne  
www.laboratoiredaphne.ca - info@laboratoiredaphne.ca

Biometatest

10/11/2018

Soglia limite personale 34

*Aromi*



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
ROSMARINO		1,4	13,5	4,4	0	7,7	96	5	-3
MACIS		6,71	50,5	32,38	0	20,2	475	5	-2
SUMAC		-	-	-	-	-	-	-	-2
ANICE		18	50	16	0	15	337	-	0
PEPE BIANCO		10,4	68,61	2,12	0	26,2	296	5	0
CUMINO, SEMI		17,8	44,24	22,27	0	10,5	375	5	2
CURRY in polvere		12,66	58,15	13,81	0	33,2	325	-	2
ZAFFERANO (crocus sativ us)		11,43	65,37	5,58	0	3,9	310	5	3
PAPRIKA, in polvere		14,8	34,8	13	0	20,9	306	15	7
PREZZEMOLO		3,7	1	0,6	0	5	20	5	8
BASILICO		3,1	5,1	0,8	0	5,2	39	5	13
ORIGANO, secco macinato		11	49,5	10,3	0	42,8	306	5	13
ZENZERO		1,82	17,77	0,75	0	2	80	15	13
ALLORO		7,61	74,97	8,36	0	26,3	313	-	14
FINOCCHIETTO		56,14	43,86	0	0	2,22	8,5	-	14
ERBA CIPOLLINA		3,27	4,35	0,73	0	2,5	30	-	14
PEPE NERO		10,39	63,95	3,26	0	25,3	251	5	18
CANNELLA		3,9	55,5	3,2	0	24,4	252	5	19
TIMO (tymus vulgaris) essiccato		9,11	63,94	7,43	0	37	276	5	22
ANETO		19,96	55,82	4,36	0	13,6	253	15	23
CURCUMA		7,83	64,43	9,88	0	21,1	354	5	27
CARDAMOMO		10,76	68,47	6,7	0	28	311	10	28
CHIODI DI GAROFANO		5,97	65,53	13	0	33,9	274	-	28
CIPOLLINE		1,3	8,5	0,1	0	1,9	38	5	29
FINOCCHIO, SEMI		15,8	52,59	14,87	0	39,8	345	-	29



# Aromi



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
MAGGIORANA, secca	12,7	42,5	7	0	18,1	271	15	29
SALVIA, fresca	3,9	15,6	4,6	0	14,7	116	-	30
NOCE MOSCATA	5,8	49	36	0	20,8	475	5	32
<b>CARVI</b>	19,77	49,9	14,59	0	38	333	5	34
<b>BACCA DI VANIGLIA</b>	-	-	-	-	-	-	-	38
<b>AGLIO, in polvere</b>	16,55	72,73	0,73	0	9	331	30	45
<b>CAPPERI SOTT'ACETO</b>	2,6	2,1	0,1	0	1,5	20	20	45
<b>MOSTARDA</b>	3,95	7,78	3,11	0	3,2	66	35	48
<b>PEPERONCINI PICCANTI</b>	1,8	3,8	0,5	0	1,9	26	15	50
<b>CARAMELLO</b>	0	50	0	0	0	193,5	70	52
<b>MENTA VERDE</b>	3,8	5,3	0,7	0	5,6	41	5	65

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, 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. Inoltre l'indicatore riporta la media delle percentuali locali.

Ad esempio

▲ 38

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

# Carne



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
CONIGLIO		19,9	0	4,3	52	0	118	0	0
CAVALLO, CUORE		18,7	0,6	7,7	150	0	146	0	5
ALI DI POLLO		-	-	-	-	-	-	-	5
FEGATO DI MAIALE		22,8	1,5	4,8	260	0	140	0	9
CAPRIOLO, CARRÉ (SCHIENA)		-	-	-	-	-	-	-	12
ALBUME D'UOVO (gallina)		10,7	tr	tr	0	0	43	-	13
RENNA		22,63	0	3,36	83	0	127	-	13
ANATRA, PETTO		-	-	-	-	-	-	-	14
CAVALLO, FEGATO		22,4	5,3	4	300	0	145	0	14
UOVA DI TACCHINA		12,8	1	10,2	933	0	147	0	14
OSSOBUCO DI CERVO		-	-	-	-	-	-	-	15
UOVA DI QUAGLIA		13,05	0,41	11,09	844	0	158	0	15
CAPRETTO, COSTOLETTE		-	-	-	-	-	-	-	17
CAVALLO, SCAMONE		-	-	-	-	-	-	-	17
UOVA DI STRUZZO		-	-	-	-	-	-	-	17
UOVA DI OCA		13,8	1	14,4	852	0	189	-	18
COSCIA DI CERVO		-	-	-	-	-	-	-	19
STRUZZO		20,9	0	0,9	57	0	92	0	20
MONTONE		27	0	4	66	0	148	0	20
STARNA, COSCIO (perdix perdix)		26,4	0	2,6	86	0	113	-	20
COSCE DI POLLO		-	-	-	-	-	-	-	22
BRESAOLA di VITELLO		32	0	2,6	67	0	151	0	22
ANATRA, COSCIA		-	-	-	-	-	-	-	23
CAPRIOLO, COSTOLETTE		-	-	-	-	-	-	-	23
QUAGLIA		25	0	6,8	58	0	161	0	23
CAPRETTO, SPALLA		-	-	-	-	-	-	-	24
BUFALO		20,39	0	1,37	46	0	99	0	24
LUMACA		12,9	0	1,7	50	0	67	0	24
CAVALLO, CONTROFILETTO		-	-	-	-	-	-	-	25
FARAONA, COSCIA		24	0,3	3,3	51	0	127	0	27
FIorentina		18,9	0	16,81	62	0	232	0	28
FEGATO DI BOVINO		20	5,9	4,4	191	0	142	0	28
AGNELLO, SPALLA		-	-	-	-	-	-	-	30
COSTOLETTE DI CERVO		-	-	-	-	-	-	-	30
UOVA DI ANATRA		12,2	0,7	15,4	887	0	190	0	30

# Carne



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PROSCIUTTO COTTO	19,8	0,9	14,7	62	0	215	0	30
CAPRETTO, COSCIA	-	-	-	-	-	-	-	33
CUORE DI BOVINO	16,8	0,5	6	150	0	123	0	33
<b>AGNELLO, COSTOLETTE</b>	20,4	0	2,7	75	0	106	0	34
<b>CUORE DI MAIALE</b>	18,3	0,4	9,4	79	0	159	0	34
<b>PETTO DI POLLO</b>	23,3	0	0,8	60	0	100	0	35
<b>FILETTO DI CERVO</b>	-	-	-	-	-	-	-	38
<b>OCA</b>	15,8	0	34,4	80	0	373	0	42
<b>SPECK (prociutto affumicato stagionato)</b>	28,3	0,5	20,9	90	0	303	0	42
<b>KEBAB MISTO CARNI</b>	17,4	7,7	17,4	89	2,3	255	-	43
<b>TACCHINO, PETTO</b>	-	-	-	-	-	-	-	43
<b>CAVALLO, FILETTO</b>	-	-	-	-	-	-	-	45
<b>TUORLO D'UOVA (gallina)</b>	15,8	1	29,1	1337	0	325	-	48
<b>CAVALLO, BISTECCA</b>	-	-	-	-	-	-	-	49
<b>CAPRIOLO, FILETTO</b>	-	-	-	-	-	-	-	50
<b>CAPRIOLO, COSCIA</b>	22,2	0	1,6	50	0	103	0	52
<b>LEPRE, COSCIO</b>	22,8	0	3,2	81	0	121	0	52
<b>CINGHIALE, FILETTO</b>	-	-	-	-	-	-	-	52
<b>SPALLA DI CERVO</b>	-	-	-	-	-	-	-	53
<b>TACCHINO, FUSI O COSCE</b>	21,9	0	2,4	63	0	109	0	55
<b>FAGIANO</b>	24,3	0	5,2	71	0	144	0	57
<b>FARAONA, PETTO</b>	25,8	0,2	1,9	32	0	121	0	60
<b>CAPRIOLO, SPALLA</b>	-	-	-	-	-	-	-	64
<b>PECORA</b>	17	0	25	79	0	293	0	64
<b>MORTADELLA SUINO</b>	14,7	1,5	28,1	70	0	317	0	67
<b>AGNELLO, PETTO</b>	-	-	-	-	-	-	-	68
<b>AGNELLO, COSCIA</b>	20	0	8,8	70	0	159	0	73
<b>RENE DI BUE</b>	18,4	0,8	4,6	375	0	118	0	79

# Cereali



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
FARINA DI RISO		7,3	87	0,5	0	1	360	95	2
MIGLIO		11,8	72,9	3,9	0	8,5	356	70	3
CAFFE' DI CEREALI		2,7	76,1	0,1	0	-	335	-	4
FARRO		15,7	67,1	2,5	0	6,8	335	40	4
FIOCCHI DI AVENA		8	72,8	7,5	0	8,3	373	40	5
PANE DI SEGALE		8,3	45,4	1,7	0	4,6	219	52	7
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in polvere		5,5	80,9	3,4	0	0,1	372	36	8
CRUSCA DI GRANO PURA		14,1	26,6	5,5	0	42,4	206	15	9
RISO, BRILLATO		6,7	80,4	0,4	0	1,4	322	70	9
RISO, INTEGRALE		7,5	77,4	1,9	0	1,9	337	50	10
AVENA		16,9	55,7	7,1	0	10,6	389	40	12
ORZO, PERLATO		10,4	70,5	1,4	0	9,2	319	60	13
PANE DI SOIA		12	41,7	6,8	0	4,5	276	-	13
FIOCCHI D'ORZO		10,6	80	1,9	0	14,8	360	40	14
MUESLI		9,7	72,2	6	0	6,4	364	60	14
POLENTA		8,12	76,89	35,9	0	7,3	362	70	14
FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 2		11,7	72,6	1,5	0	6,5	364	85	15
GALLETTE DI MAIS		8,4	81,2	3,2	0	2,9	385	70	15
FARINA DI GRANO TENERO, INTEGRALE		11,9	67,8	1,9	0	8,4	319	60	17
FARINA DI SEGALE, integrale		8,2	75,9	2	0	11,7	335	45	17
GERME DI GRANO		28	55	10	0	15,6	408	15	17
SEMOLA INTEGRALE		12,9	63,2	0,5	0	6	314	45	17
FARINA DI FARRO		14	74	1,6	0	3,2	364	45	17
FARINA DI KAMUT		11,9	71,7	1	0	0,2	343	45	18
TEFF		-	-	-	-	-	-	-	18
FIOCCHI DI RISO		6,6	77,5	1,2	0	2,2	346	54	19
SORGO		11,3	74,63	3,3	0	6,3	339	70	19
RISO BASMATI		8	78	0,89	0	1	347	50	19
ORZO		-	-	-	-	-	-	-	19
FONIO		-	-	-	-	-	-	-	19
RISO SEMINTEGRALE		6,7	81,3	2,8	0	2,4	359	-	20
QUINOA		14,12	64,16	6,7	0	7	368	35	20
AMARANTO		13,56	65,25	7,02	0	6,7	371	35	20
GALLETTE DI CEREALI MISTI		8,9	77,5	2,8	0	3,3	377	70	20
RISO SOFFIATO		6	85	1	0	1	352	85	22

# Cereali



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
CEREALI AGGREGATI	10,7	74,9	2	0	11,6	342	70	23
FARINA DI GRANO DURO	12,9	63,2	2,8	0	12,6	314	60	23
PITA (PANE ARABO)	9,8	55	2,6	0	7,4	266	57	23
FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 0	11,5	76,2	1	0	2,9	341	85	24
COUSCOUS	12,76	77,43	0,64	0	5	376	60	25
SEGALE	-	-	-	-	-	-	-	25
MAIZENA (amido di mais)	0,3	86,8	1	0	0,9	327	85	27
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	10,2	69,7	1,9	0	17,3	319	87	28
FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO	11,5	69,8	0,9	0	2,6	339	70	28
FARINA DI AVENA	12,6	72,3	7,1	0	7,6	385	45	29
FARINA DI SEGALE, semi-integrale	8,3	67,8	1,3	0	8	316	45	29
MAIS pannocchia	9,2	75,1	3,8	0	2	353	65	29
GALLETTE DI RISO	8,3	79,9	1,3	0	1,3	389	85	29
FARINA DI MAIS FINE	8,7	80,8	2,7	0	3,1	362	70	30
MAIS DOLCE IN SCATOLA	3,4	19,5	1,3	0	1,4	98	55	30
PANE DI FRUMENTO INTEGRALE	7,5	48,5	1,3	0	6,5	224	65	30
FARINA DI GRANO SARACENO	8,1	84,9	1,5	0	2,1	364	50	32
SEITAN	36,1	5,2	0,4	0	0,3	168	111	32
<b>RISO PARBLOID</b>	7,4	81,3	0,3	0	0,5	337	70	37
<b>KAMUT</b>	-	-	-	-	-	-	-	39
<b>FARINA FRUMENTO TENERO TIPO 1</b>	12,3	65,8	2,6	0	1,7	319	-	43
<b>FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 00</b>	11	77,3	0,7	0	2,2	340	85	45
<b>SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO</b>	12,5	73	1,6	0	4,1	356	60	45
<b>BURGHUL tipo pezzatura grossa</b>	-	-	-	-	-	-	55	55
<b>BULGHUR</b>	12,29	75,87	1,33	0	18,3	342	55	57
<b>MANITOBA (farina speciale)</b>	13	70	1	0	3,5	341	-	62
<b>GRANO SARACENO</b>	-	-	-	-	-	-	-	62

# Dolci



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
STEVIA (DOLCIFICANTE NATURALE)		0,01	98,2	0,25	0	0	2,84	0	-12
MALTO DI ORZO		1,5	73,6	0,1	0	0	313	-	-6
SCIROPPO DI ACERO		0	67	0	0	0	261	65	0
CICLAMATO (DOLCIFICANTE)		-	-	-	-	-	-	0	2
MESQUITE IN POLVERE		-	-	-	-	-	-	-	2
MALTO DI MAIS		1,3	76,8	0,3	0	0	316	115	4
LUCUMA IN POLVERE		-	-	-	-	-	-	-	4
SACCARINA (E954)		0	0	0	0	0	0	0	5
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO		0,1	101,3	0	0	0	362	70	5
MALTO DI RISO		1,5	80	0,4	0	0	316	98	10
MIELE		0,6	80,3	0	0	0	303	60	19
FRUTTOSIO		0	99,5	0	0	0	400	20	22
MELASSA DI BARBABIETOLA DA ZUCCHERO		0	74,73	0,1	0	0	290	70	22
ZUCCHERO (Saccarosio)		0	104,5	0	0	0	392	70	28
<b>ASPARTAME (E951)</b>		0	97,5	0	0	0	400	0	34
<b>ACESULFAME-K</b>		-	-	-	-	-	-	0	35
<b>DESTROSIO (GLUCOSIO)</b>		0	100	0	0	0	364	100	42
<b>SCIROPPO D'AGAVE</b>		-	-	-	-	-	-	-	42
<b>SORBITOLO</b>		-	-	-	-	-	-	4	48
<b>BURRO DI ARACHIDI</b>		22,6	13,1	53,7	0	6,8	623	40	49
<b>MANNITOLO</b>		-	-	-	-	-	-	2	52
<b>XILITOLO</b>		0	100	0	0	0	236	12	55

# lieviti



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
LIEVITO PASTA MADRE		12	56	1,8	0	2,4	289	35	22
<b>LIEVITO DI BIRRA, ESSICCATO</b>		40,44	41,22	7,6	0	26,9	325	35	47
<b>MELASSA DI CANNA DA ZUCCHERO</b>		-	-	-	-	-	-	-	47
<b>LIEVITO DI BIRRA FRESCO</b>		12,1	1,1	0,5	0	7	54	35	48
<b>LIEVITO CHIMICO (PAN DEGLI ANGELI)</b>		5,9	57,8	0,8	0	1,5	258	-	57

# 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
MELA		0,27	12,76	0,13	0	1,3	48	35	-2
POMPELMO		0,6	6,2	0	0	1,6	26	30	-2
MELONE CANTALUPO O ZATTE		0,8	7,4	0,2	0	0,7	33	65	2
MELONE INVERNALE GIALLO		0,5	4,9	0,2	0	0,7	22	65	2
PRUGNE, secche		2,2	55	0,5	0	8,4	220	40	2
LIMONE		0,6	2,3	0	0	1,9	11	20	3
LIQUIRIZIA DOLCE		3,7	76,7	5,2	0	2	349	-	5
ARANCE		0,7	7,8	0,2	0	1,6	34	35	7
MANDARINI		0,9	17,6	0,3	0	1,7	72	30	8
OLIVE NERE		1,6	0,8	25,1	0	3,9	235	15	10
MELONE RETATO		0,8	8,16	0,19	0	0,9	34	65	10
KIWI		1,2	9	0,6	0	2,2	44	50	13
NESPOLE		0,4	6,1	0,4	0	2,1	28	55	13
MELAGRANE		0,5	15,9	0,2	0	2,2	63	35	14
KAKI O LOTI		0,6	16	0,3	0	2,5	65	50	15
POMPELMO ROSA		0,6	7,7	0,1	0	1,6	30	30	17
PRUGNE		0,5	10,5	0,1	0	1,5	42	35	17
ALBICOCCHE		0,1	6,8	0,1	0	1,5	28	30	18
ANANAS		0,5	10	0	0	1	40	45	18
FRAGOLE		0,9	5,3	0,4	0	1,6	27	25	18
LAMPONI		1	6,5	0,6	0	7,4	34	25	18
MIRTILLO NERO		0,6	5,1	0,2	0	2,5	25	25	18
MORA DI ROVO		1,3	8,1	tr	0	3,2	36	25	20
MANDARANCI e CLEMENTINE		0,8	12,8	0,2	0	2,2	53	30	20
OLIVE VERDI		0,8	1	15	0	3	142	15	20
MANGO		1	12,6	0,2	0	1,6	53	50	22
SUSINE CINO-GIAPPONESI		0,5	10,5	0,1	0	1,4	42	-	22
LUPPOLO		-	-	-	-	-	-	-	22
FARINA DI CASTAGNE		6,1	76,2	3,7	0	10,9	343	65	23
FICHI		0,9	11,2	0,2	0	2	47	35	24
FICHI D'INDIA		0,8	13	0,1	0	5	53	13	24
ANANAS SCIROPATA		0,5	16,6	0	0	0,7	64	65	25
COCOMERO / ANGURIA		0,4	3,7	tr	0	0,2	16	75	25
PERA		0,3	8,8	0,1	0	3,8	35	30	25
AMARENE		0,8	10,2	0	0	1,1	42	-	27

# Frutta



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
RIBES ROSSO	1,4	13,8	0,2	0	4,3	56	25	29
SUSINE EUROPEE	0,5	7,2	0,1	0	1,4	30	-	30
AVOCADO	4,4	1,8	23	0	3,3	231	10	32
CILIEGIE	0,8	9	0,1	0	1,3	38	25	32
GIUGGIOLE	1,2	20,23	0,2	0	-	79	-	32
BANANA	1,2	15,4	0,3	0	1,8	65	60	33
PAPAYA	-	-	-	-	-	-	-	33
<b>PESCA</b>	0,8	6,1	0,1	0	1,6	27	35	34
<b>PRUGNE UMEBOSHI</b>	-	-	-	-	-	-	-	34
<b>CASTAGNE</b>	2,9	36,7	1,7	0	4,7	165	60	38
<b>DATTERI, secchi</b>	2,7	63,1	0,6	0	8,7	253	110	53
<b>LITCHI</b>	1,1	17,2	0,1	0	1,3	70	50	58
<b>UVA (vitis vinifera)</b>	0,5	15,6	0,1	0	1,5	61	45	59
<b>DATTERI, freschi</b>	1,5	31,3	0,1	0	3,6	124	70	60
<b>CEDRO CANDITO</b>	0,1	49,4	0,2	0	3,3	187	-	60
<b>UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA</b>	1,9	72	0,6	0	5,2	283	65	68
<b>RIBES NERO</b>	1,4	15,38	0,41	0	3,6	63	15	68

# Latticini



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
LATTE DI CAPRA		3,9	4,7	4,8	10	0	76	25	-3
YOGURT DI LATTE DI VACCA INTERO		3,8	4,3	3,9	11	0	66	35	7
STRACCHINO		18,5	tr	25,1	90	0	300	-	8
GHEE BURRO CHIARIFICATO		0	0	99,8	256	0	898	0	8
LATTE DI BUFALA		4,5	5,1	8,5	19	0	114	30	9
LATTE DI PECORA		5,3	5,2	6,9	11	0	103	25	9
FIOR DI LATTE (MOZZARELLA DI VACCA)		20,6	0,7	20,3	90	0	268	0	10
PHILADELPHIA LIGHT		9,8	3	16,5	50	0,3	200	-	10
ØERTOSINO		17,5	0	22	90	0	268	-	12
RICOTTA DI PECORA		8,4	3,2	25,1	51	0	271	30	12
GRUVIERA		30,6	1,5	29	110	0	389	0	13
YOGURT DI LATTE DI VACCA SCREMATO		3,3	4	0,9	2	0	36	20	13
TRENTA		29	0	24	24	0	330	-	17

# Latticini



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
GORGONZOLA	19,1	1	27,1	70	0	324	0	17
ASIAGO	24,5	0	30	85	0	368	-	18
ITALICO (tipo Bel Paese)	21,2	1,2	25,2	90	0	316	-	18
RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO (quark)	12,5	3,6	5,1	32	0	109	30	19
TALEGGIO	25,8	0,2	32	90	0	392	-	19
MARGARINA	0,6	0,4	84	50	0	760	0	23
LATTE DI VACCA, SCREMATO	3,6	5,3	0,2	2	0	36	30	28
RICOTTA DI VACCA E PECORA	10,3	3,6	16,6	42	0	204	30	28
FORMAGGINO	11,2	6	26,9	93	0	309	30	29
RICOTTA DI VACCA	8,8	3,5	10,9	57	0	146	30	29
EMMENTHAL	28,5	3,6	30,6	100	0	403	0	32
ROQUEFORT	21,54	2	30,64	90	0	369	0	33
<b>MOZZARELLA DI BUFALA</b>	16,7	0,4	24,4	56	0	288	0	35
<b>SOTTILETTE</b>	24,73	2,1	25,01	85	0	334	-	35
<b>EDAM STAGIONATO</b>	29	1	25	102	0	345	0	37
<b>PROVOLONCINO DOLCE</b>	25	2,1	26,6	101	0	348	-	38
<b>FETA</b>	15,6	1,5	20,2	68	0	250	-	39
<b>MARGARINA NON IDROGENATA</b>	2	0,2	82,8	0	0	746	0	40
<b>GRANA</b>	33,5	tr	28	109	0	392	0	42
<b>RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO (quark)</b>	13,5	4,1	0,2	32	0	72	30	42
<b>FIOCCHI DI FORMAGGIO MAGRO</b>	9,7	3,2	7,1	0	0	115	30	44
<b>BURRO</b>	0,8	1,1	83,4	250	0	758	0	45
<b>CACIOCAVALLO</b>	37,7	2,3	31,1	90	0	439	-	45
<b>CHEDDAR</b>	25	0,5	31	100	0	381	0	48
<b>PARMIGIANO</b>	33,5	tr	28,1	91	0	387	0	48
<b>BURRATA</b>	15,2	5,7	34,9	106	0	396	-	50
<b>FONTINA</b>	24,5	0,8	26,9	82	0	343	0	54
<b>PROVOLONE</b>	28,1	2	28,2	73	0	374	0	57
<b>PECORINO, FRESCO</b>	26	2	25,4	70	0	332	30	58
<b>PECORINO</b>	25,8	0,2	32	104	0	392	-	59
<b>PROVOLA AFFUMICATA</b>	21,2	2	19,6	90	0	260	0	60
<b>MASCARPONE</b>	7,6	0,3	47	95	0	455	-	64
<b>CACIOTTA TOSCANA</b>	24,6	0,8	29,6	90	0	368	-	67
<b>CACIOTTA AFFUMICATA</b>	27,7	2,1	27,3	104	0	364	-	72
<b>LATTE DI VACCA, PARZ. SCREMATO</b>	3,5	5	1,5	7	0	46	30	72
<b>LATTE DI VACCA, INTERO</b>	3,3	4,9	3,6	1,1	0	64	30	78
<b>PECORINO ROMANO</b>	26	1,8	33,1	90	0	409	-	85

# 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	2
TAMARINDO		2,8	62,5	0,6	0	5,1	239	65	8
LUPINI (secchi)		-	-	-	-	-	-	-	8
FAGIOLO BORLOTTI (secchi)		-	-	-	-	-	-	-	12
FARINA DI CECI		20,9	47	6,3	0	13,6	316	35	13
GERMOGLI DI SOIA		6,2	3	1,4	0	1,1	49	15	15
TOFU		8,1	0,7	4,8	0	1,2	76	15	17
FARINA DI SOIA, intera		36,8	23,4	23,5	0	11,2	446	25	17
TEMPEH		18,4	9,39	10,8	0	-	193	15	18
SOIA VERDE (MUNG) (germogliata)		23,86	62,65	1,15	0	16,3	347	25	20
FAGIOLI AZUKI (germogliati)		19,9	53	2	0	11,1	290	35	22
FAGIOLO PINTO (secchi)		-	-	-	-	-	-	-	23
FAGIOLI bianchi (secchi)		5,5	12	0,4	0	6,6	87	35	24
FARINA DI SOIA, a basso contenuto lipidico		45,3	28,2	7,2	0	13,3	352	25	24
CECI (germogliati)		20,9	46,9	6,3	0	13,6	316	30	25
LENTICCHIE (germogliate)		22,7	51,1	1	0	13,8	291	30	27
SEMI DI SOIA GIALLA (secchi)		36,9	23,3	18,1	0	11,9	398	18	28
FARINA DI CARRUBA		4,62	88,88	0,65	0	39,8	222	15	32
<b>NATTO</b>		17,72	14,36	11	0	5,4	212	-	37
<b>FAVE (fresche)</b>		5,2	4,5	0,4	0	5	41	40	38
<b>PISELLI (freschi)</b>		5,5	6,5	0,6	0	6,3	52	35	43
<b>FAGIOLI ROSSI (secchi)</b>		5,4	9,5	0,5	0	6,5	64	35	52
<b>CICERCHIE (germogliate)</b>		29,3	48,4	1,6	0	5	314	-	54

# Altri alimenti



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
MISO di Soia	13,3	23,5	6,2	0	4,2	203	-	8
<b>PESTO ALLA GENOVESE</b>	6	3	45	0	2,5	440	15	40
<b>KETCHUP</b>	1,74	25,15	0,31	0	0,3	97	55	54
<b>MAIONESE</b>	403	2,1	70	70	0	655	60	65
<b>PECTINA</b>	0,3	90,4	0,3	0	8,6	325	-	69

# Pesce



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
CARPA		18,9	0	7,1	70	0	140	0	-3
GAMBERO		13,6	2,9	0,6	150	0	71	5	2
SOGLIOLA		16,9	0,8	1,4	25	0	83	0	4
SARDA		20,8	1,5	4,5	63	0	129	0	5
ACCIUGHE o ALICI		16,8	1,5	2,6	61	0	96	0	8
ROMBO		16,3	1,2	1,3	48	0	81	0	9
POLIPO (polpo)		10,6	1,4	1	72	0	57	0	10
GAMBERETTI DI LAGO		17,1	0	4,1	105	0	105	5	13
SURIMI		15,18	6,85	0,9	30	0	99	50	13
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO		25,2	0	10,1	65	0	192	0	13
LUCCIO		18,7	0,1	0,6	39	0	81	0	15
SARDINE SOTT'OLIO		22,3	0	13,6	140	0	198	0	15
SGOMBRO O MACCARELLO		17	0,5	11,1	95	0	170	0	15
RANA PESCATRICE		12,8	0,6	1	50	0	63	0	17
ORATA, SURGELATA		19,8	1	1,2	63	0	94	0	17
ANGUILLA DI MARE		14,6	0,7	19,6	88	0	237	0	18
MERLUZZO		17	0	0,3	50	0	71	0	18
CERNIA		17,9	0,6	0,7	37	0	80	0	19
LUMACHE DI MARE		23,8	7,8	0,4	65	0	137	-	22
TRIGLIA		15,8	1,1	6,2	78	0	123	0	22
ANGUILLA DI FIUME		11,8	0,1	23,7	92	0	261	0	23
ARINGA		16,5	0	16,7	85	0	216	0	23
GRANCHIO		18,1	2	1,1	78	0	87	5	23
TINCA		17,9	0,9	0,5	29	0	79	0	24
SARAGO		15	1	1,2	65	0	103	0	24
SALMONE		18,4	1	12	35	0	185	0	25
STOCCAFISSO (gadus poutassou)		20,7	0,3	0,9	50	0	92	0	25
DENTICE		16,7	0,7	3,5	70	0	101	0	27
PESCE SPADA		19,66	0	6,65	66	0	144	0	27
ARAGOSTA		16	1	1,9	70	0	85	5	28
CAVIALE		18,9	1,9	18,8	588	0	252	0	28
TONNO IN SALAMOIA SGOCCIOLATO		25,1	0	0,3	63	0	103	0	28
ASTICE		18,8	0,5	0,9	95	0	90	5	29
PESCE PERSICO		18,86	0	3,59	68	0	114	0	29
SPIGOLA o BRANZINO		16,5	0,6	1,5	48	0	82	0	29
SALMONE affumicato		20,2	1,2	4,5	50	0	147	0	32

## Pesce



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
TROTA	14,7	0	3	55	0	86	0	32
TOTANO	12	0,6	1,7	100	0	69	0	32
CALAMARO	12,6	0,6	1,7	64	0	68	0	33
HALIBUT	20,6	0	3,5	50	0	114	0	33
VONGOLA	10,2	2,2	2,5	30	0	72	0	33
<b>TONNO IN SCATOLA AL VAPORE</b>	-	-	-	-	-	-	-	35
<b>CEFALO MUGGINE</b>	15,8	0,7	6,8	53	0	127	0	38
<b>SCORFANO</b>	19	0,6	0,4	67	0	82	0	38
<b>BACCALA', ammollato</b>	21,6	0	1	50	0	95	0	39
<b>TONNO (thunnus thynnus)</b>	21,5	0,1	8,1	70	0	159	0	39
<b>SEPPIA</b>	14	0,7	1,5	64	0	72	0	40
<b>LUPINI DI MARE</b>	10,2	2,2	2,5	50	0	72	0	42
<b>COZZA O MITILO</b>	11,7	3,4	2,7	121	0	84	0	43
<b>GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA</b>	18,1	0	0,9	101	0	81	50	43
<b>SARDINE SALATE</b>	25,1	0	2,9	60	0	133	0	53

## Verdura



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
CAFFE' DI CICORIA		9,3	74,2	0,2	0	0,5	351	40	-1
FIENO GRECO		23	58,35	6,41	0	24,6	323	-	3
BORRAGINE		1,8	3,06	0,7	0	0	21	-	10
ORTICA		5,9	1,3	0,7	0	4,1	36	-	12
SCALOGNO		2,5	16,8	0,1	0	3,2	72	15	13
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO		1,9	2,7	0,2	0	1	20	15	14
ASPARAGI DI BOSCO		4,6	4	0,2	0	2,6	35	15	15
LATTUGA tipo riccia		1,8	2,2	0,4	0	1,5	19	15	15
VALERIANA (VALERIANELLA)		2	3,6	0,4	0	1,5	21	15	17
CARCIOFI		2,7	2,5	0,2	0	5,5	22	20	19
FINOCCHIO		1,2	1	0	0	2,2	9	15	19
PEPERONI/QUADRATI		-	-	-	-	-	-	15	19
CICORIA		1,4	0,7	0,2	0	3,6	10	15	20
POMODORI SECCHI		14,1	55,76	2,96	0	12,3	258	35	20

# Verdura



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
RAPE	1	3,8	0	0	2,6	18	30	20
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO	3,4	2	0,3	0	3	24	15	22
FAGIOLINI	2,1	2,4	0,1	0	2,9	18	30	22
LATTUGA A CAPPUCCIO tipo brillant	1,5	3	0,2	0	1,3	19	15	22
ALGA WAKAME	12,4	2	2,4	0	47,1	71	-	22
SCORZONERA	3,3	18,6	0,2	0	3,3	82	-	23
ERBA MEDICA	4	2,1	0,7	0	1,9	23	-	23
ALGHE DULSE	21,5	44,6	1,7	0	37,4	264	-	24
CAROTE GIALLE	0,7	10,2	0,1	0	3	45	19	24
BROCCOLO A TESTA	3	3,1	0,4	0	3,1	27	15	25
MANIOCA/CASSAVA	1,36	38,06	0,28	0	1,8	160	55	25
CRAUTI	1,5	4	0,3	0	1,1	24	15	27
DAIKON	0,8	2,9	0,1	0	1,5	15	-	27
POMODORI MATURI	1	3,5	0,2	0	2	19	30	27
DRAGONCELLO	22,77	50,22	7,24	0	7,4	295	-	27
BROCCOLETTI DI RAPE	2,9	2	0,3	0	2,9	22	15	28
FUNGHI PORCINI	3,9	1	0,7	0	2,5	26	15	28
RUCOLA	2,6	3,9	0,3	0	0,9	28	15	28
AGRETTI o BARBA DEL FRATE	1,8	2,2	0,2	0	2,3	17	-	28
ASPARAGI DI CAMPO	3,6	3,3	0,2	0	2	29	15	29
RADICCHIO VERDE	1,9	0,5	0,5	0	tr	14	15	29
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI	3,7	0,8	0,2	0	2,3	20	15	29
FUNGHI SHIITAKE, secchi	9,6	75	1	0	12	296	15	29
PORRI	2,1	5,2	0,1	0	2,9	29	15	29
SCAROLA (lactuca scarola) (foglie)	1,6	1,7	0,2	0	1,5	15	15	29
SPINACI	3,4	2,9	0,7	0	1,9	31	15	29
ALGHE KOMBU	7,3	54,9	1,1	0	30	245	-	29
CIPOLLA GIALLA	1,9	6,5	0,4	0	2,4	34	15	29
BARBABIETOLE ROSSE	1,1	4	tr	0	2,6	19	30	30
PATATE NOVELLE	2	15,7	0,3	0	1,4	70	59	30
FUNGHI CHIODINI	2,1	0,1	0,7	0	6,8	15	15	32
POMODORO TIPO ARAWAK	0,91	4,04	0,2	0	1,2	19	-	32
TARASSACO-DENTE DI LEONE	3,1	3,7	1,1	0	0,4	36	-	32
FUNGHI PORCINELLI	3,1	1,6	0,6	0	6,5	24	15	33
INDIVA	0,9	2,7	0,3	0	1,6	16	15	33
SEDANO (APIUM GRAVEOLENS)	2,3	2,4	0,2	0	1,6	20	15	33

# Verdura



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
TOPINAMBUR	2	17,44	0,01	0	1,6	73	50	33
ALGA ARAME	12,1	44,7	1,3	0	54,8	238	-	33
<b>PEPERONI LUNGH</b>	-	-	-	-	-	-	15	34
<b>FUNGHI OVULI</b>	2	1,9	0,3	0	1,7	11	15	34
<b>CAROTE VIOLA</b>	1,2	7,5	0,2	0	3	35	19	34
<b>ALGA IZIKI</b>	-	-	-	-	-	-	-	34
<b>RADICCHIO ROSSO</b>	1,4	1,6	0,1	0	2	13	15	35
<b>ZUCCA GIALLA (curcubita maxima)</b>	1,1	3,5	0,1	0	0,5	18	75	35
<b>CIPOLLA ROSSA</b>	0,8	7,55	0,008	0	0,9	32	15	35
<b>CAVOLI DI BRUXELLES</b>	4,2	4,2	0,5	0	5	37	15	38
<b>CRESCIONE</b>	2,6	5,5	0,7	0	1,1	32	15	38
<b>FUNGHI GALLINACCI</b>	1,49	6,86	0,53	0	3,8	38	15	38
<b>ALGA AGAR AGAR</b>	6,21	80,88	0,3	0	7,7	306	-	38
<b>CARDI</b>	0,6	1,7	0,1	0	1,5	10	15	39
<b>FUNGHI SPUGNOLI</b>	3,12	5,1	0,57	0	2,8	31	15	39
<b>MELANZANE</b>	1,1	2,6	0,4	0	2,6	18	20	39
<b>TARTUFO NERO</b>	6	0,7	0,5	0	8,4	31	-	39
<b>CAVOLO CAPPUCCIO VERDE</b>	2,1	2,5	0,1	0	2,6	19	15	40
<b>FRIARIELLI NAPOLETANI</b>	2,9	2	0,3	0	2,9	22	-	40
<b>CIPOLLA BIANCA</b>	1	5,7	0,1	0	1	26	15	40
<b>PATATE classiche</b>	2,1	17,9	1	0	1,6	85	50	40
<b>POMODORI DA INSALATA</b>	1,2	2,8	0,2	0	1	17	30	42
<b>ALGA NORI</b>	24,2	58	1,4	0	25,2	279	-	43
<b>RAVANELLI</b>	0,8	1,8	0,1	0	1,3	11	15	43
<b>POMODORI PELATI IN SCATOLA + LIQUIDO</b>	1,2	3	0,5	0	0,9	21	45	44
<b>CORIANDOLO</b>	22	52	4,8	0	13,6	279	5	44
<b>TAPIOCA (manihot utilissima)</b>	0,6	94,9	0,2	0	0,4	360	85	44
<b>CAROTE ROSSE (arancione)</b>	1,1	7,6	0,2	0	3,1	35	30	49
<b>BIETOLE VERDI (FOGLIE)</b>	1,3	2,8	0,1	0	1,2	17	15	49
<b>PEPERONI DI SENISE</b>	-	-	-	-	-	-	-	50
<b>FIORI DI ZUCCA</b>	1,7	0,5	0,4	0	1	12	-	52
<b>CETRIOLI</b>	0,7	1,8	0,5	0	0,8	14	15	53
<b>AGLIO, fresco</b>	0,9	8,4	0,6	0	3,1	41	30	55
<b>CAVOLFIÖRE (parte bianca)</b>	3,2	2,7	0,2	0	2,4	25	15	57
<b>ZUCCHINE (curcubita pepo)</b>	1,3	1,4	0,1	0	1,2	11	15	58

# ● Condimenti



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
MISO DI ORZO	-	-	-	-	-	-	-	-	-5
ACETO DI MELE	0	0,93	0	0	0	0	21	5	-3
OLIO DI VINACCIOLO	0	0	99,9	0	0	0	899	0	-2
OLIO DI SESAMO	0	0	99,9	0	0	0	899	0	0
TAMARI, salsa di soia	10,3	5,8	0,2	0	0,9	66	25		0
MISO DI RISO	-	-	-	-	-	-	-	-	4
OLIO DI SOIA	0	0	99,9	0	0	0	899	0	7
LECITINA DI SOIA	0	8	53	0	0	0	800	-	7
OLIO DI GERME DI GRANO	0	0	99,9	0	0	0	899	0	10
SHOYU, salsa di soia e grano	5,2	7,7	0,1	0	0,8	53	-		10
ACETO DI UMEBOSHI	0,2	2,6	0,1	0	3,6	11	-		13
DADO PER BRODO VEGETALE	18,8	11	3,9	0	2,6	158	-		13
SALE MARINO INTEGRALE	0	0	0	0	0	0	0		14
ACETO DI RISO	0,5	3,4	0	0	-	27	-		14
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO	0	0	99,9	0	0	0	899	0	15
OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO	0	0	99,9	0	0	0	899	0	15
OLIO DI OLIVA	0	0	99,9	0	0	0	899	0	18
DADO PER BRODO ANIMALE	15,7	5	18,7	10	0,2	152	-		19
OLIO DI RISO	0	0	99,9	0	0	0	899	0	22
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	0	0	99,9	0	0	0	899	0	24
OLIO DI SEMI DI MAIS	0	0	99,9	0	0	0	899	0	24
SALE DIAMANTE HALITE	-	-	-	-	-	-	-	-	28
SALE HIMALAYANO ROSA	-	-	-	-	-	-	-	-	29
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	0	0	99,9	0	0	0	899	0	30
<b>ACETO BALSAMICO</b>	0,49	17,03	0	0	0	0	88	5	39
<b>SENAPE, SALSA</b>	4,37	5,33	4,01	0	3,3	67	35		42
<b>OLIO DI SEMI DI GIRASOLE</b>	0	0	99,9	0	0	0	899	0	44
<b>OLIO DI COCCO</b>	0	0	99,9	0	0	0	899	0	47
<b>OLIO DI PALMA</b>	0	0	99,9	0	0	0	899	0	49
<b>ACETO DI VINO</b>	0,4	0,27	0	0	0	19	5		50
<b>OLIO DI CARTAMO</b>	0	0	99,9	0	0	0	889	-	60
<b>OLIO DI SANSA</b>	0	0	99,9	0	0	0	889	-	62
<b>SALE da cucina</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	65

## Nervini



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
Tè KUKICHA		0,1	0,4	0	0	0	1,9	0	-13
TE' NERO		0	0,3	0	0	0	1	0	-1
Tè BANCHA		0,1	0,4	0	0	0	1,9	0	8
Tè MU		-	-	-	-	-	-	0	10
TE' VERDE		0	0,2	0	0	0	1	0	17
CARCADE' bibita		0,43	7,41	0,65	0	0,3	37	-	20
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, polvere		13,9	42,6	0,2	0	0	224	0	22
CAFFE' DECAFFEINATO ESPRESSO		0,4	0,6	2	0	0	4	0	27
CAFFE' DI GINSENG		2,16	3,17	2,17	6	0,1	41	-	29
CAFFE' SOLUBILE, in polvere		20,4	41,1	2	0	0	223	0	30
<b>CAFFE' MOKA DOMESTICO</b>		0,4	0,6	2	0	0	4	0	40
<b>CAFFE' ESPRESSO</b>		0,4	0,6	2	0	0	4	0	45
<b>CACAO AMARO, IN POLVERE</b>		20,4	11,5	25,6	0	28,9	355	20	52
<b>CAFFE' MOKA DECAFFEINATO DOMESTICO</b>		0,1	0	0	0	0	0	0	55
<b>CAFFE' ALL'AMERICANA</b>		0,1	0,4	0	0	0	2	0	58
<b>COCA COLA CLASSICA</b>		tr	10,5	0	0	0	39	70	64

## Noci e semi



Valori x 100gr di alimento	Δ	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PINOLI		31,9	4	50,3	0	1,9	595	15	9
NOCE PECAN		7,2	7,9	71,8	0	9,4	705	15	10
NOCE DI COCCO		3,33	15,23	33,49	0	9	354	45	13
SEMI DI SESAMO		23	2	59	0	7	632	35	15
ZIGOLO DOLCE		-	-	-	-	-	-	-	19
SEMI DI ZUCCA		-	-	-	-	-	-	-	20
SEMI DI LINO		18,29	28,88	42,16	0	27,3	534	35	23
SEMI DI CANAPA		-	-	-	-	-	-	-	24
NOCE DI MACADAMIA		-	-	-	-	-	-	-	30
SEMI DI CHIA		-	-	-	-	-	-	-	30
<b>SEMI DI CACAO CRUDI</b>		-	-	-	-	-	-	-	40
<b>POLVERE DI SACHA INCHI</b>		-	-	-	-	-	-	-	43
<b>ANACARDI</b>		15	33	46	0	3	598	25	45

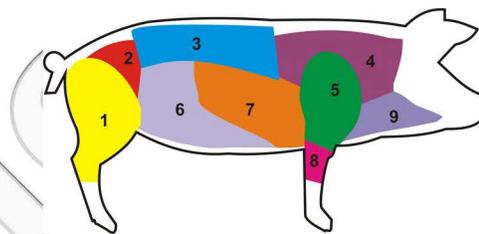
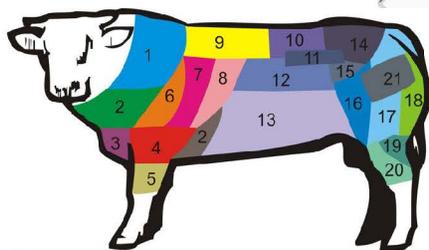
# Noci e semi



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
<b>SEMI DI GIRASOLE</b>	20,78	20	51,46	0	8,6	584	35	48
<b>ARACHIDI SELVAGGE</b>	-	-	-	-	-	-	-	48
<b>ARACHIDI TOSTATE</b>	29	8,5	50	0	10,9	598	15	49
<b>MANDORLE</b>	22	4,6	55,3	0	12,7	603	15	50
<b>NOCCIOLE</b>	13,8	6,1	64,1	0	8,1	655	15	64
<b>NOCI</b>	10,5	5,5	57,7	0	3,5	582	15	65
<b>PISTACCHI</b>	18,1	8,1	56,4	0	10,6	608	15	69
<b>NOCE DEL BRASILE</b>	-	-	-	-	-	-	-	78

# 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)	17
2 - collo (M)	6
3 - punta di petto(M)	20
4 - spalla (SM)	45
5 - muscolo diritto (M)	41
6 - rotondino di spalla (coppello) (M)	22
7 - copertina (SM)	65
8 - fesone di spalla (SM)	3
9, 10 - carrè (M)	41
11 - filetto (M)	12
12 - scaramella (M)	28
<b>13 - pancia (G)</b>	3
14 - scamone (M)	14
15 - fiocco (M)	5
16 - noce (SM)	37
17 - sottofesa (lacerto) (SM)	25
18 - girello (M)	19
19 - gallinetta di coscia (M)	58
20 - ossobuco (M)	8
21 - fesa (SM)	56

Tagli	%
1 - prosciutto Crudo (SM)	56
2 - scannello (M)	25
3 - lombo, carrè o arista (M)	22
4 - coppa o capocollo o fracosta (SM)	25
5 - spalla (M)	43
<b>6 - pancetta (G)</b>	47
7 - petto o costatella (M)	13
8 - stinco (M)	21
<b>9 - guanciale (G)</b>	66

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.

## ● Omogeneizzati

Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	I
LIOFILIZZATI DI FRUTTA	-	-	-	-	-	-	28
OMOGENEIZZATI DI FRUTTA	-	-	-	-	-	-	29
LIOFILIZZATI DI ORTAGGI-VERDURE	-	-	-	-	-	-	30
<b>OMOGENEIZZATI DI CARNE</b>	-	-	-	-	-	-	35
<b>LIOFILIZZATI DI CARNE</b>	-	-	-	-	-	-	42
<b>OMOGENEIZZATI DI ORTAGGI</b>	-	-	-	-	-	-	49

## ● Fast Food

Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	I
FILET OF FISH - PESO 143	14,7	36	25,7	45	0	435	14
EGG MCMUFFIN - PESO 138	0,7535	31	15,8	259	0	340	18
<b>BIG MAC - PESO 200</b>	2	39	35	83	0	570	45
<b>APPLE PIE - PESO 85</b>	1,9	29	14,3	12	0	253	48
<b>CHEESEBURGHER - PESO 114</b>	15	29	16	41	0	318	48

## ● Dolciumi

Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	I
PASTA FROLLA - PESO 135	8,2	59	45,2	0	0,3	675	-2
CROSTATA DI MELE - PESO 160	3,4	61	17,8	156	0,6	410	17
BIGNÈ - PESO 130	8,5	27	18,1	0	0	303	33
<b>CROSTATA AL CIOCCOLATO - PESO 114</b>	5,2	34	17,3	0	0	301	38
<b>CIAMBELLA - PESO 30</b>	1,9	11	8	0	0,1	124	38
<b>GELATO - PESO 100 GR</b>	0	24	17	-	-	270	54

## ● Conservanti

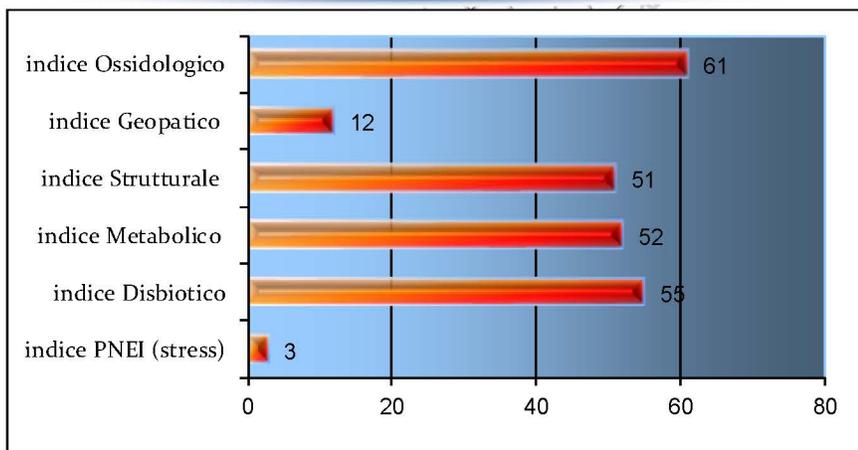
Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	I
BISOLFITO DI SODIO	-	-	-	-	-	-	8
ALGINATI (LEGANTI)	-	-	-	-	-	-	18
COLORANTI	-	-	-	-	-	-	33
<b>NITRITI</b>	-	-	-	-	-	-	38
<b>ACIDO BENZOICO</b>	-	-	-	-	-	-	47
<b>NITRATI</b>	-	-	-	-	-	-	47
<b>SORBATI</b>	-	-	-	-	-	-	54

## Solventi



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	I
ACETONE	-	-	-	-	-	-	38
CLOROFORMIO	-	-	-	-	-	-	50
ALCOOL ETILICO	-	-	-	-	-	-	54
CICLOESANO	-	-	-	-	-	-	57
TRICLOROETILENE	-	-	-	-	-	-	58

## Indici biologici



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.



## 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**:

Reni, Tenue, Maestro Cuore, Tratto lombare

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:

Quarzo rutilato

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

Sonata in Si, 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.**