



Vardenis Pavardenis

Maisto netoleravimo rezultatai

Produktas	Klasė	
Reakcijos nėra	0	Šiuos produktus Jūsų organizmas toleruoja. Juos galite vartoti.
Silpna reakcija	1 2	Jeigu galima, venkite šių produktų. Juos galima vartoti raciono pajvairinimui.
Vidutinė reakcija	3	Šių produktų Jūsų organizmas netoleruoja, venkite jų 3-6 mėnesių laikotarpyje.
Ypač stipri reakcija	4 5 6	Šių produktų Jūsų organizmas visiškai netoleruoja. Nevartokite šių produktų mažiausiai 6 mėnesius.

Vaisiai

Produktas	Klasė				
1 Obuolys	0				
2 Persikas	3				
3 Mango vaisius	3				
4 Bananas	5				
5 Kivis	0				
6 Ananasas	0				

Uogos

Produktas	Klasė				
7 Vynuogės	0				
8 Braškės	4				

Citrusiniai vaisiai

Produktas	Klasė				
9 Apelsinas	6				
10 Citrina	5				

Prieskoniai

Produktas	Klasė				
11 Garstyčios	4				
12 Bazilikas	1				
13 Imbieras	0				

Daržovės

Produktas	Klasė				
14 Morka	1				
15 Agurkas	2				
16 Brokolis	2				
17 Česnakas	0				
18 Baltieji kopūstai	0				
19 Salieras	0				
20 Pomidoras	6				
21 Svogūnas	0				
22 Cukinija	0				
23 Žaliosios alyvuogės	0				
24 Pievagrybiai	0				
25 Bulvė	0				

Ankštinės daržovės

Produktas	Klasė				
26 Baltasis lubinas	0				
27 Lęšiai	0				
28 Žirniai	0				
29 Šparaginės pupelės	5				
30 Soja	0				

Riešutai

Produktas	Klasė				
31 Migdolas	0				
32 Lazdyno riešutas	3				
33 Žemės riešutas	0				
34 Graikinis riešutas	0				
35 Pistacija	0				
36 Anakardžio riešutas	0				
37 Saulėgrąžų sėklos	4				
38 Moliūgų sėklos	0				

Grūdai

Produktas	Klasė				
39 Kviečiai	6				
40 Avižos	2				
41 Sezamo sėklos	0				
42 Spelta	6				
43 Burnotis	0				
44 Kukurūzas	0				
45 Rugiai	6				
46 Grikiai	0				
47 Miežiai	4				
48 Kietieji kviečiai	6				
49 Soros	0				
50 Bolivinė balanda	0				
51 Ryžiai	0				

Pienas ir jo produktai

Produktas	Klasė				
52 "Gouda" sūris	6				
53 Kazeinas	6				
54 Karvės pienas	6				
55 Avies pienas	4				
56 Ožkos pienas	4				

Jūros gėrybės

Produktas	Klasė				
57 Lašiša	0				
58 Menkė	0				
59 Plekšnė	0				
60 Kalmaras	0				
61 Paprastoji midija	0				
62 Aštuonkojis	0				
63 Tunas	0				
64 Upėtakis	0				
65 Ledjūrio menkė	0				
66 Silkė	0				
67 Austrės	0				
68 Krevetės	0				

Mėsa ir kiaušiniai

Produktas	Klasė				
69 Kiauliena	0				
70 Jautiena	1				
71 Ėriena	0				
72 Antiena	0				
73 Vištiena	0				
74 Kalakutiena	0				
75 Kiaušinio baltymas	6				
76 Kiaušinio trynys	5				

Kiti

Produktas	Klasė				
77 Kepimo mielės	0				
78 Gliutenas	6				
79 Kava	1				
80 Kakava	0				