

# TEST DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Sei intollerante ad alcuni di questi alimenti o sostanze?

## LATTICINI

Parmigiano  
Pecorino  
Grana  
Provolone  
Emmenthal  
Formaggio Dolce  
Formaggio Fuso  
Mozzarella  
Mozzarella di Bufala  
Latte Vaccino  
Latte di Capra  
Latte di Soia  
Latte di Riso  
Latte di Avena  
Yogurt  
Yogurt di Soia  
Budino di Soia  
Burro  
Stracchino  
Ricotta Vaccina  
Ricotta di Pecora  
Ricotta di Capra  
Formaggio di Pecora  
Formaggio di Capra  
Panna  
Panna di Soia  
Margarina

## FRUTTA FRESCA

Prugna  
Fico  
Ananas  
Cocomero  
Mandarino  
Uva  
Pera  
Banana  
Albicocca  
Fragola  
Mela  
Melone  
Pesca  
Limone  
Arancia  
Kiwi  
Ciliegia  
Cocco  
Lampone

## FRUTTA SECCA

Arachide  
Nocciola  
Noce  
Castagna  
Mandorla  
Pistacchio

## LEGUMI

Cecio  
Fagiolo  
Lenticchia  
Pisello  
Soia

## PESCI

Acciuga  
Dentice  
Merluzzo  
Platessa  
Nasello  
Sgombro  
Salmone  
Sardina  
Sogliola  
Spigola  
Tonno  
Trotta  
Crostaceo  
Vongola  
Cozza  
Seppia  
Polipo  
Orata  
Calamaro

## NERVINI

Cacao  
Caffè  
Caffè Decaffeinato  
Caffè d'Orzo  
Tè Nero  
Tè Verde  
Tè Rosso  
Alcol

## CARNI E AFFINI

Carni Conservate  
Manzo  
Vitello  
Pecora

Agnello  
Maiale  
Prosciutto Crudo  
Prosciutto Cotto  
Bresaola  
Pollo  
Tacchino  
Coniglio  
Cavallo  
Uova  
Quaglia

## VERDURE

Asparago  
Carciofo  
Carota  
Cavolo  
Cetriolo  
Finocchio  
Cicoria  
Melanzana  
Patata  
Pomodoro  
Peperone  
Spinacio  
Zucchini  
Sedano  
Cipolla  
Aglio  
Lattuga  
Songino/Valeriana  
Lattuga Cappuccina  
Scarola  
Rucola  
Ravanello  
Capperi  
Fungo

## CONDIMENTI

Dado da Brodo  
Peperoncino  
Pepe Nero  
Salsa di Soia  
Miso  
Tamari  
Olio Semi Vari  
Olio di Girasole  
Olio EVO  
Olio di Arachidi  
Strutto  
Maionese

## SALE

Sale Rafinato  
Sale Marino Integrale

## FERMENTATI

Lievito Chimico  
Lievito di Birra  
Cremor Tartaro  
Pasta Madre  
Birra  
Vino  
Aceto  
Aceto di Mele  
Aceto Balsamico

## ADDITIVI E CONS

Sodio Benzoato  
K Sorbato  
Pirofosfato Na  
Par. di Metile  
Tartrazina  
Acido Ascorbico  
Alginato di Sodio  
Ammonio Carbonato  
Acido Acetilsalicilico  
Lecitina di Soia  
Pectina  
Sodio Metabisolf.

## ZUCCHERI

Glucosio  
Fruttosio  
Miele  
Saccarina  
Zucchero Bianco  
Zucchero di Canna  
Lattosio  
Aspartame  
Stevia

## CEREALI

Kamut  
Avena  
Segale  
Farro  
Miglio  
Mais  
Farina Bianca  
Farina Integrale  
Frumento  
Farina Semi Guaranà

Farina Semi Carrube  
Orzo Perlato  
Riso Brillato  
Riso Integrale  
Riso Semi Integrale  
Riso Basmati  
Riso Venere (Nero)  
Riso Rosso  
Amaranto  
Sorgo  
Quinoa  
Glutine di Grano

## AROMI

Basilico  
Origano  
Rosmarino  
Cannella  
Chiodi di Garofano  
Menta  
Prezzemolo  
Alloro  
Anice  
Salvia  
Vaccino Vitis Idaea

## MINERALI

Solfato di Nickel

## FIBRE E TESSUTI

Acrilico  
Cotone  
Lana  
Lino  
Naylon  
Seta

## VARIE

Pane  
Pane Azimo  
Galette di Riso  
Galette di Mais  
Galette di Farro/Kamut  
Pizza  
Lievito Birra Scaglie  
Cornetti  
Biscotti  
Bibite Nervine (Cola)  
Gelato  
Gelato di Soia  
Scatolame