

Test intolleranze alimentari

Pannello vegetariano

Pannello pensato per chi segue una dieta vegetariana o vegana: al posto di carni e pesci analizza le fonti proteiche e i cereali tipici di questa alimentazione, dalla soia ai legumi, dagli pseudocereali alle alghe.

Il referto indica gli alimenti verso i quali l'organismo ha reagito e il livello di reattività. Non è una diagnosi: è il punto di partenza per una dieta di eliminazione da concordare con un medico o un nutrizionista.

Cereali e pseudocereali 11 • Frumento • Riso e latte di riso • Mais • Farro • Orzo • Segale • Kamut • Grano saraceno • Miglio • Quinoa • Avena e latte di avena	Frutta secca e semi 9 • Arachidi • Noci • Mandorle e latte di mandorla • Nocciole • Pinoli • Pistacchi • Semi di girasole • Semi di lino • Sesamo	Frutta 13 • Mela • Pera • Pesca • Uva • Fragola • Banana • Kiwi • Ananas • Melone • Arancio • Avocado • Cachi • Goji
Soia e proteine vegetali 6 • Mix soia • Tofu • Seitan • Miso • Shoyu • Lupini	Alghe 2 • Kombu • Wakame	Bevande e dolcificanti 7 • Caffè • Tè • Cacao • Miele • Agave • Acero • Lieviti naturali
Legumi 4 • Ceci • Lenticchie • Piselli • Mix fagioli	Verdura e ortaggi 17 • Pomodoro • Peperone • Melanzana • Patata • Carota • Cipolla e scalogno • Zucchini • Zucca • Carciofi • Cetriolo • Sedano • Spinaci • Lattuga • Rucola • Radicchio • Mix cavoli • Mix funghi	
Latte e derivati 4 • Latte vaccino • Latte di capra • Formaggi freschi • Formaggi stagionati		
Uova 2 • Uovo, albume • Uovo, tuorlo		

Che cosa sono le voci «mix»? Sono gruppi di alimenti della stessa famiglia analizzati insieme: «mix cavoli», per esempio, comprende le diverse varietà di cavolo. Il pannello analizza quindi più alimenti delle 75 voci elencate qui sopra.