

Name : HANNELORE MUSTERFRAU  
 Datum : 08.01.2008 Testnummer : 333

Geburtsdatum : 16.04.1961  
 Nahrungsmittel mit Reaktion:34

GEMÜSE	1	2	3	4
Artischocke				
Aubergine				
Bambussprossen				
Bleichsellerie				
Blumenkohl				
Brokkoli				
Chili Cayenne				
Chili Habanero				
Chili Jalapeno				
Chinakohl				
Fenchel				
Grünkohl				
Gurke				
Karotte				
Kartoffel				
Kohlrabi				
Kürbis				
Lauch				
Mangold				
Muskraut				
Okra-Schote				
Olive				
Paprikaschote				
Pastinake				
Radieschen				
Rosenkohl				
Rote Beete				
Rotkohl				
Sellerie				
Spargel				
Spinat				
Steckrübe				
Tomate				
Weißkohl				
Wirsing				
Zucchini				
Zwiebel				
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>				
Bohne dicke				
Bohne grüne				
Erbse grüne				
Kichererbse				
Linse				
Mungo-Bohne				
Sojabohne				
<b>MILCHPRODUKTE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>KUHMILCH UND -PRODUKTE</b>				
Hellim*				
Kefir*				
Kuhmilch*				
Labkäse* (Kuh)				
Milch gekocht*				
Rikotta*				
Sauermilchprodukte*				
<b>MILCH UND -PRODUKTE ANDERER TIERE</b>				
Kamelmilch				
Schafsmilch, -käse				
Stutenmilch				
Ziegenmilch, -käse				

OBST UND FRÜCHTE	1	2	3	4
<b>FRISCHES OBST</b>				
Ananas				
Apfel				
Aprikose				
Banane				
Birne				
Blaubeere				
Brombeere				
Cranberry				
Erdbeere				
Feige				
Granatapfel				
Grapefruit				
Guave				
Himbeere				
Honigmelone				
Johannisbeere				
Kaktusfeige				
Kirsche				
Kiwi				
Limette				
Litschi				
Mandarine				
Mango				
Mirabelle				
Nektarine				
Orange				
Papaya				
Pfirsich				
Pflaume				
Preiselbeere				
Quitte				
Rhabarber				
Sanddorn				
Stachelbeere				
Traube/Rosine				
Wassermelone				
Zitrone				
<b>TROCKENOBST</b>				
Dattel				
<b>ÖLHALTIGE FRÜCHTE</b>				
Avokado				
<b>NÜSSE UND SAMEN</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Cashewkern				
Erdnuss*				
Haselnuss				
Kakaobohne*				
Kokosnuss				
Kürbiskerne				
Leinsamen				
Macadamia-Nuss				
Mandel				
Mohn				
Paranuss				
Pinienkerne				
Pistazie				
Sesam				
Sonnenblumenkerne				
Walnuss				

\*sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden  
 1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark

Name : HANNELORE MUSTERFRAU  
 Datum : 08.01.2008 Testnummer : 333

Geburtsdatum : 16.04.1961  
 Nahrungsmittel mit Reaktion:34

GEWÜRZE UND KRÄUTER	1	2	3	4
Alfalfa				
Anis				
Bärlauch				
Basilikum				
Bohnenkraut				
Dill				
Gartenkresse				
Ingwer				
Kapern				
Kardamom				
Kerbel				
Knoblauch				
Koriander				
Kreuzkümmel				
Kümmel				
Lavendel				
Liebstockel				
Lorbeerblatt				
Majoran				
Meerrettich				
Muskatnuss				
Nelke				
Oregano				
Paprika, Gewürz				
Petersilie				
Pfeffer, schwarz				
Pfeffer, weiß				
Piment				
Rosmarin				
Safran				
Salbei				
Schnittlauch				
Senfkorn				
Thymian				
Vanille				
Wacholder				
Zimt				
Zitronenmelisse				
FLEISCH	1	2	3	4
SCHLACHTFLEISCH				
Kalbfleisch				
Lamm				
Rind				
Schweinefleisch*				
Ziegenfleisch				
GEFLÜGEL				
Ente				
Gans				
Huhn				
Straussenfleisch				
Truthahn/Pute				
Wachtel				
WILD				
Hase				
Hirsch				
Kaninchen				
Reh				
Wildschwein				
HEFE	1	2	3	4
Bäcker-/ Bierhefe*				

FISCHE UND MEERESFRÜCHTE	1	2	3	4
FISCHE				
Aal				
Anchovis				
Dorade				
Forelle				
Hai				
Heilbutt				
Hering				
Kabeljau				
Karpfen				
Lachs				
Makrele				
Oktopus				
Pangasius				
Red Snapper				
Rotbarsch				
Sardine				
Schellfisch				
Scholle				
Schwertfisch				
Seebarsch/Wolfsbarsch				
Seehecht				
Seelachs				
Seeteufel				
Seezunge				
Thunfisch				
Zander				
WEICHTIERE				
Austern				
Jakobsmuschel				
Miesmuschel				
Tintenfisch				
SCHALENTIERE				
Garnele				
Hummer				
Krebsfleisch				
LEBENSMITTELZUSÄTZE	1	2	3	4
KONSERVIERUNGSMITTEL				
Benzoessäure* (E211)				
Sorbinsäure* (E200)				
DICKUNGSMITTEL				
Agar-Agar* (E406)				
Carrageen* (E407)				
Guarkernmehl (E412)				
Pektin (E440)				
Tragant* (E413)				
Xanthan				
FARBSTOFFE				
Kurkumin* (E100)				
TEE, KAFFEE UND WEIN	1	2	3	4
Brennessel				
Grüner Tee				
Hagebutte				
Kaffee*				
Kamille				
Pfefferminztee				
Rotbuschtee				
Tannin				
Tee schwarz*				

\*sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden  
 1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark

Name : HANNELORE MUSTERFRAU  
 Datum : 08.01.2008 Testnummer : 333

Geburtsdatum : 16.04.1961  
 Nahrungsmittel mit Reaktion:34

STÄRKE	1	2	3	4
<b>GETREIDE; GLUTENHALTIG</b>				
Dinkel				
Gerste				
Gluten				
Hafer				
Kamut				
Roggen				
Weizen				
<b>GETREIDEALTERNATIVEN UND STÄRKEHALTIGES</b>				
Amaranth				
Buchweizen				
Carob				
Esskastanie				
Fonio				
Hirse				
Lupine				
Mais				
Maniok				
Pfeilwurz				
Quinoa				
Reis				
Süßkartoffel				
Tapioka				
Teff				
Topinambur				
<b>SALATE</b>	1	2	3	4
Chicorée				
Eisbergsalat				
Endivie				
Feldsalat				
Kopfsalat				
Lollo Rosso				
Löwenzahn				
Radicchio				
Römischer Salat				
Rucola				
<b>PILZE</b>	1	2	3	4
Austernpilze				
Champignon				
Marone				
Pfifferling				
Shiitake Pilze				
Steinpilz				
<b>EI</b>	1	2	3	4
Gänse-Ei				
Huhnereigelb				
Huhnklar				
Hühnerei				
Wachtelei				
<b>SÜßMITTEL</b>	1	2	3	4
Agavendicksaft				
Ahornsirup				
Honig - Mischung*				
Rohrzucker*				
<b>BESONDERES</b>	1	2	3	4
Aloe Vera				
Aspergillus Niger				
Citronat				
Weinblätter				

ALGEN	1	2	3	4
Blaualge				
Rotalge (Nori)				

Candida = Negativ  
 \*sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden  
 1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark