Laboratorio Clinico con aree specialistiche in Patologia Clinica e Microbiologia e Virologia.
Cab srl | CF/P. IVA 03929470130 sede legale via A. Casati, 147 – 20862 Arcore (MB)
Info 039.9210202 | info@glabanalisi.it | cabpolidiagnostico.it | direttore: dott. Paolo Godina

ID PAZIENTE: [redacted]
NOME PAZIENTE: [redacted]
DATA DI NASCITA: [redacted]
ID CAMPIONE: [redacted]
CODICE A BARRE: [redacted]
DATA ESAME: 04/07/2024
ANTIGENI TESTATI: 287
METODO DEL TEST: FOX

Il QC interno (verificato con i Dot Guida) era nei limiti di accettabilità.

# Report laboratorio: panoramica del profilo IgG

| | | | |
|---|---|---|---|
| LATTE E UOVO | ●●● | VEGETALI | ●●● |
| CARNE | ● | SPEZIE | ●● |
| PESCE E FRUTTI DI MARE | ● | FUNGHI COMMESTIBILI | ● |
| CEREALI E SEMI | ●●● | NUOVI ALIMENTI | ●● |
| FRUTTA CON GUSCIO | ●●● | CAFFÈ E TÈ | ● |
| LEGUMI | ●●● | ALTRI | ●● |
| FRUTTA | ●●● | | |

## Valori di riferimento

| 0 - 9,99 µg/ml | 10 - 19,99 µg/ml | ≥ 20 µg/ml |
|---|---|---|
| ● | ●● | ●●● |
| Basso livello di IgG | Livello intermedio di IgG | Alto livello di IgG |

## Uova e Latte

| | | | |
|---|---|---|---|
| Latticello | 26,96 µg/ml | Latte vaccino Bos d 8 * (Caseina) | 29,27 µg/ml |
| Camembert | 30,06 µg/ml | Latte di Bufala | 24,12 µg/ml |
| Emmental | 13,71 µg/ml | Latte di Cammella | ≤ 5,00 µg/ml |
| Formaggio Gouda | 28,66 µg/ml | Formaggio di Capra | 19,54 µg/ml |
| Fiocchi di latte | 35,38 µg/ml | Latte di Capra | 18,87 µg/ml |
| Latte Vaccino | 23,75 µg/ml | Uova di Quaglia | 11,34 µg/ml |
| Mozzarella | 22,33 µg/ml | Albume d'uovo | 39,44 µg/ml |
| Parmigiano | 30,68 µg/ml | Tuorlo d'uovo | 41,28 µg/ml |
| Latte vaccino Bos d 4 * (Alfa-lattoalbumina) | 40,74 µg/ml | Formaggio di Pecora | 17,55 µg/ml |
| Latte vaccino Bos d 5 * (Beta-lattoalbumina) | 35,88 µg/ml | Latte di pecora | 18,07 µg/ml |

## Carne

| | | | |
|---|---|---|---|
| Anatra | ≤ 5,00 µg/ml | Pollo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Manzo | ≤ 5,00 µg/ml | Tacchino | ≤ 5,00 µg/ml |
| Vitello | ≤ 5,00 µg/ml | Coniglio | ≤ 5,00 µg/ml |
| Capriolo | ≤ 5,00 µg/ml | Agnello | ≤ 5,00 µg/ml |
| Capra | ≤ 5,00 µg/ml | Struzzo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cervo | ≤ 5,00 µg/ml | Maiale | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavallo | ≤ 5,00 µg/ml | Cinghiale | ≤ 5,00 µg/ml |

## Pesce e Frutti di Mare

| | | | |
|---|---|---|---|
| Caviale | ≤ 5,00 µg/ml | Trota | ≤ 5,00 µg/ml |
| Anguilla | ≤ 5,00 µg/ml | Ostrica | ≤ 5,00 µg/ml |
| Gambero nobile | ≤ 5,00 µg/ml | Gambero del nord | ≤ 5,00 µg/ml |
| Tellina / Cuore di Mare (cockle) | ≤ 5,00 µg/ml | Capasanta | 6,35 µg/ml |
| Granchio | ≤ 5,00 µg/ml | Razza chiodata | ≤ 5,00 µg/ml |
| Aringa Atlantica | ≤ 5,00 µg/ml | Passera di Mare Europea | ≤ 5,00 µg/ml |
| Carpa | ≤ 5,00 µg/ml | Manta spinosa | ≤ 5,00 µg/ml |
| Acciuga Europea | ≤ 5,00 µg/ml | Vongola | ≤ 5,00 µg/ml |
| Luccio del nord | ≤ 5,00 µg/ml | Salmone | ≤ 5,00 µg/ml |
| Merluzzo Atlantico | ≤ 5,00 µg/ml | Sardella Europea | ≤ 5,00 µg/ml |
| Abalone | ≤ 5,00 µg/ml | Rombo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Aragosta | ≤ 5,00 µg/ml | Sgombro | ≤ 5,00 µg/ml |

* Antigene Molecolare

| | | | |
|---|---|---|---|
| Mix di gamberi | ≤ 5,00 µg/ml | Scorfano Atlantico | ≤ 5,00 µg/ml |
| Calamaro | ≤ 5,00 µg/ml | Seppia | ≤ 5,00 µg/ml |
| Rana pescatrice | ≤ 5,00 µg/ml | Sogliola | ≤ 5,00 µg/ml |
| Eglefino | ≤ 5,00 µg/ml | Orata | ≤ 5,00 µg/ml |
| Merluzzo | ≤ 5,00 µg/ml | Tonno | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cozza | ≤ 5,00 µg/ml | Pesce spada | ≤ 5,00 µg/ml |
| Polipo | ≤ 5,00 µg/ml | | |

## Cereali e Semi

| | | | |
|---|---|---|---|
| Amaranto | ≤ 5,00 µg/ml | Pinolo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Avena | 6,20 µg/ml | Segale | 28,32 µg/ml |
| Colza | 36,48 µg/ml | Sesamo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Semi di Canapa | 6,92 µg/ml | Grano | 39,43 µg/ml |
| Quinoa | ≤ 5,00 µg/ml | Crusca di frumento | 36,37 µg/ml |
| Semi di Zucca | ≤ 5,00 µg/ml | Gliadina di frumento Tri a Gliadin * | 33,48 µg/ml |
| Grano Saraceno | ≤ 5,00 µg/ml | Erba di grano | ≤ 5,00 µg/ml |
| Semi di Girasole | ≤ 5,00 µg/ml | Glutine | 38,63 µg/ml |
| Orzo | ≤ 5,00 µg/ml | Farro dicocco | 30,44 µg/ml |
| Malto (Orzo) | 33,78 µg/ml | Grano duro ( Durum) | 32,47 µg/ml |
| Semi di Lino | ≤ 5,00 µg/ml | Farro monococco | 35,40 µg/ml |
| Semi di Lupino | ≤ 5,00 µg/ml | Grano polacco | 26,35 µg/ml |
| Riso | ≤ 5,00 µg/ml | Farro spelta | 27,72 µg/ml |
| Miglio | ≤ 5,00 µg/ml | Mais | ≤ 5,00 µg/ml |
| Semi di Papavero | ≤ 5,00 µg/ml | | |

## Frutta con guscio

| | | | |
|---|---|---|---|
| Anacardo | 33,29 µg/ml | Nocciola | 33,98 µg/ml |
| Noce del Brasile | 10,82 µg/ml | Zigolo dolce | ≤ 5,00 µg/ml |
| Noce Pecan | 6,98 µg/ml | Noce | 13,55 µg/ml |
| Castagna dolce | ≤ 5,00 µg/ml | Noce Macadamia | ≤ 5,00 µg/ml |
| Bevanda al Cocco | 8,23 µg/ml | Pistacchio | 31,89 µg/ml |
| Cocco | 17,79 µg/ml | Mandorla | 43,03 µg/ml |
| Noce di Cola | ≤ 5,00 µg/ml | | |

## Legumi

| | | | |
|---|---|---|---|
| Arachide | 44,13 µg/ml | Fagiolino | ≤ 5,00 µg/ml |

* Antigene Molecolare

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cece | 17,09 µg/ml | Pisello | ≤ 5,00 µg/ml |
| Soia | 25,39 µg/ml | Taccola | ≤ 5,00 µg/ml |
| Lenticchia | 6,88 µg/ml | Tamarindo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Fagiolo bianco | ≤ 5,00 µg/ml | Fagiolo Mungo verde | ≤ 5,00 µg/ml |

## Frutta

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kiwi | 13,23 µg/ml | Dattero | ≤ 5,00 µg/ml |
| Ananas | 44,96 µg/ml | Alchechengi | ≤ 5,00 µg/ml |
| Papaya | ≤ 5,00 µg/ml | Albicocca | ≤ 5,00 µg/ml |
| Lime | ≤ 5,00 µg/ml | Ciliegia | ≤ 5,00 µg/ml |
| Limone | ≤ 5,00 µg/ml | Prugna | ≤ 5,00 µg/ml |
| Anguria | ≤ 5,00 µg/ml | Pesca | ≤ 5,00 µg/ml |
| Pompelmo | ≤ 5,00 µg/ml | Nettarina | ≤ 5,00 µg/ml |
| Mandarino | ≤ 5,00 µg/ml | Melograno | ≤ 5,00 µg/ml |
| Arancia | ≤ 5,00 µg/ml | Pera | ≤ 5,00 µg/ml |
| Melone | ≤ 5,00 µg/ml | Uva spina | ≤ 5,00 µg/ml |
| Fico | 29,81 µg/ml | Ribes rosso | ≤ 5,00 µg/ml |
| Fragola | ≤ 5,00 µg/ml | Mora | ≤ 5,00 µg/ml |
| Litchi | ≤ 5,00 µg/ml | Lampone | 5,76 µg/ml |
| Mela | ≤ 5,00 µg/ml | Sambuco | ≤ 5,00 µg/ml |
| Mango | ≤ 5,00 µg/ml | Mirtillo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Gelso | ≤ 5,00 µg/ml | Mirtillo Rosso | ≤ 5,00 µg/ml |
| Banana | ≤ 5,00 µg/ml | Uva | ≤ 5,00 µg/ml |
| Frutto della Passione | ≤ 5,00 µg/ml | Uva passa | ≤ 5,00 µg/ml |

## Vegetali

| | | | |
|---|---|---|---|
| Scalogno | ≤ 5,00 µg/ml | Cappero | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cipolla | ≤ 5,00 µg/ml | Indivia | ≤ 5,00 µg/ml |
| Porro | ≤ 5,00 µg/ml | Radicchio | ≤ 5,00 µg/ml |
| Aglio | 21,98 µg/ml | Cicoria | ≤ 5,00 µg/ml |
| Erba Cipollina | ≤ 5,00 µg/ml | Zucca Violina | ≤ 5,00 µg/ml |
| Aglio selvatico | ≤ 5,00 µg/ml | Zucca di Hokkaido | 6,70 µg/ml |
| Bulbo di Sedano | ≤ 5,00 µg/ml | Kiwano | ≤ 5,00 µg/ml |
| Costa di sedano | ≤ 5,00 µg/ml | Zucchina | ≤ 5,00 µg/ml |
| Rafano | ≤ 5,00 µg/ml | Cetriolo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Asparago bianco | ≤ 5,00 µg/ml | Carciofo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Germogli di Bamboo | ≤ 5,00 µg/ml | Carota | ≤ 5,00 µg/ml |

* Antigene Molecolare

| | | | |
|---|---|---|---|
| Bietola | ≤ 5,00 µg/ml | Rucola | ≤ 5,00 µg/ml |
| Barbabietola | ≤ 5,00 µg/ml | Finocchio | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavolo | 21,28 µg/ml | Patata dolce | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavolfiore | ≤ 5,00 µg/ml | Crescione | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavolo bianco | ≤ 5,00 µg/ml | Olivo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavolini di Bruxelles | ≤ 5,00 µg/ml | Pastinaca | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavolo rapa | ≤ 5,00 µg/ml | Avocado | ≤ 5,00 µg/ml |
| Broccolo | ≤ 5,00 µg/ml | Ravanello | ≤ 5,00 µg/ml |
| Broccolo romanesco | ≤ 5,00 µg/ml | Melanzana | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavolo rosso | ≤ 5,00 µg/ml | Patata | 5,44 µg/ml |
| Cavolo Verde | ≤ 5,00 µg/ml | Pomodoro | 12,94 µg/ml |
| Verza ( Cavolo verzotto) | ≤ 5,00 µg/ml | Spinacio | ≤ 5,00 µg/ml |
| Rapa | ≤ 5,00 µg/ml | Foglie di ortica | ≤ 5,00 µg/ml |
| Pok-Choi | ≤ 5,00 µg/ml | Valeriana | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cavolo Cinese | ≤ 5,00 µg/ml | | |

## Spezie ed Aromi

| | | | |
|---|---|---|---|
| Aneto | ≤ 5,00 µg/ml | Menta | ≤ 5,00 µg/ml |
| Dragoncello | ≤ 5,00 µg/ml | Basilico | ≤ 5,00 µg/ml |
| Paprika | 10,74 µg/ml | Maggiorana | ≤ 5,00 µg/ml |
| Pepe di Cayenne | ≤ 5,00 µg/ml | Origano | ≤ 5,00 µg/ml |
| Peperoncino (rosso) | 6,81 µg/ml | Prezzemolo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cumino dei prati ( caraway) | ≤ 5,00 µg/ml | Anice | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cannella | ≤ 5,00 µg/ml | Pepe ( nero, bianco, verde, rosso, giallo) | 14,42 µg/ml |
| Curry | ≤ 5,00 µg/ml | Rosmarino | ≤ 5,00 µg/ml |
| Coriandolo | ≤ 5,00 µg/ml | Salvia | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cumino | ≤ 5,00 µg/ml | Senape | 6,54 µg/ml |
| Curcuma | ≤ 5,00 µg/ml | Chiodo di Garofano | ≤ 5,00 µg/ml |
| Citronella | ≤ 5,00 µg/ml | Timo | ≤ 5,00 µg/ml |
| Cardamomo | ≤ 5,00 µg/ml | Fieno Greco | ≤ 5,00 µg/ml |
| Bacca di ginepro | ≤ 5,00 µg/ml | Vaniglia | ≤ 5,00 µg/ml |
| Foglia d'alloro | ≤ 5,00 µg/ml | Zenzero | 9,28 µg/ml |
| Noce moscata | ≤ 5,00 µg/ml | | |

## Funghi Commestibili

| | | | |
|---|---|---|---|
| Funghi bianchi | ≤ 5,00 µg/ml | Fungo Enoki | ≤ 5,00 µg/ml |

* Antigene Molecolare

| | | | |
|---|---|---|---|
| Porcino (Boletus) | ≤ 5,00 µg/ml | Cardoncello (Frenchhorn mushroom), | ≤ 5,00 µg/ml |
| Finferlo ( chanterella) | ≤ 5,00 µg/ml | Fungo Oyster | ≤ 5,00 µg/ml |

## Nuovi Alimenti

| | | | |
|---|---|---|---|
| Grillo domestico | 9,78 µg/ml | Ginseng | ≤ 5,00 µg/ml |
| Baobab | ≤ 5,00 µg/ml | Guarana | ≤ 5,00 µg/ml |
| Aloe | ≤ 5,00 µg/ml | Bevanda alla Mandorla | 11,01 µg/ml |
| Radice di bardana maggiore | ≤ 5,00 µg/ml | Alga Nori | ≤ 5,00 µg/ml |
| Aronia | ≤ 5,00 µg/ml | Semi di Chia | ≤ 5,00 µg/ml |
| Olio di cartamo | ≤ 5,00 µg/ml | Radice di Yacón | ≤ 5,00 µg/ml |
| Clorella | ≤ 5,00 µg/ml | Spirulina | ≤ 5,00 µg/ml |
| Ginkgo | ≤ 5,00 µg/ml | Radice di Tarassaco | ≤ 5,00 µg/ml |
| Radice di Maca | ≤ 5,00 µg/ml | Verme della farina | ≤ 5,00 µg/ml |
| Locusta migratoria | 5,11 µg/ml | Alga Wakame | ≤ 5,00 µg/ml |
| Tapioca | ≤ 5,00 µg/ml | | |

## Caffè e Tè

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tè nero | ≤ 5,00 µg/ml | Camomilla | 6,31 µg/ml |
| Tè verde | ≤ 5,00 µg/ml | Menta piperita | ≤ 5,00 µg/ml |
| Caffè | ≤ 5,00 µg/ml | Moringa | ≤ 5,00 µg/ml |
| Ibisco | ≤ 5,00 µg/ml | Cacao | ≤ 5,00 µg/ml |
| Gelsomino | ≤ 5,00 µg/ml | | |

## Altri

| | | | |
|---|---|---|---|
| Agar Agar | ≤ 5,00 µg/ml | Zucchero di Canna | ≤ 5,00 µg/ml |
| Miele | 17,07 µg/ml | Lievito di birra | 5,59 µg/ml |
| Aspergillus niger | 5,46 µg/ml | Fiori di Sambuco | ≤ 5,00 µg/ml |
| Luppolo | ≤ 5,00 µg/ml | M-Transglutaminase, colla per carne | 6,27 µg/ml |
| Lievito secco | 9,02 µg/ml | | |

### CCD

| | |
|---|---|
| Lattoferrina umana | ≤ 5,00 µg/ml |

| DATA PRELIEVO | DATA REFERTO |
|---|---|
| 02/07/2024 | 04/07/2024 |

* Antigene Molecolare

# Numero di antigeni alimentari testati: 287

## UOVA E LATTE 17

Latte di Bufala, Latticello, Latte di Cammella, Camembert, Fiocchi di latte, Latte Vaccino, Albume d'uovo, Tuorlo d'uovo, Emmental, Formaggio di Capra, Latte di Capra, Gouda, Mozzarella, Parmigiano, Uova di Quaglia , Formaggio di Pecora, Latte di Pecora

## CARNE 14

Manzo, Cinghiale, Pollo, Anatra, Capra, Cavallo, Agnello, Struzzo, Maiale, Coniglio, Cervo, Tacchino, Vitello, Capriolo

## PESCE E FRUTTI DI MARE 37

Abalone, Merluzzo Atlantico, Aringa Atlantica , Scorfano Atlantico, Carpa, Caviale, Tellina/Cuore di mare (cockle), Cozza, Granchio, Anguilla, Acciuga Europea, Sardella Europea, Passera di mare/Platessa, Orata, Eglefino, Nasello, Aragosta, Sgombro, Rana pescatrice, Gambero Nobile, Luccio del nord, Gambero del nord, Polpo, Ostrica, Cannolicchio di mare, Salmone, Capasanta, Seppia, Mix di gamberi, Sogliola, Calamaro, Pesce Spada, Razza Chiodata , Trota, Tonno, Rombo, Vongola di Venere.

## CEREALI E SEMI 29

Amaranto, Orzo, Grano Saraceno, Cece, Mais, Grano Duro (Durun), Farro monococco, Farro Dicocco, Glutine, Semi di Canapa, Semi di Lino, Semi di Lupino, Malto (Orzo), Miglio, Avena, Grano Polacco, Semi di Papavero, Semi di Zucca, Quinoa, Colza, Riso, Segale, Sesamo, Farro spelta, Semi di Girasole, Grano , Crusca di Frumento, Gliadina di frumento, Erba di Grano

## FRUTTA CON GUSCIO 13

Mandorla, Noce del Brasile, Anacardo, Cocco, Bevanda al Cocco, Nocciola, Noce di Cola, Noce Macadamia, Noce Pecan, Pinolo, Pistacchio, Castagna dolce, Zigolo dolce, Noce

## LEGUMI 10

Fagiolino, Lenticchia, Fagiolo mungo verde, Pisello, Arachide, Soia, Taccola, Tamarindo, Fagiolo bianco

## VEGETALI 51

Carciofo, Rucola, Avocado, Semi di Bambù , Broccolo, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cappero, Carota, Cavolfiore, Bulbo di Sedano, Costa di Sedano, Bietola, Cicoria , Cavolo Cinese, Erba Cipollina, Cetriolo, Melanzana, Indivia, Finocchio, Aglio, Cavolo Verde, Rafano, Kiwano, Cavolo Rapa, Valeriana, Porro, Foglie di Ortica, Olive, Cipolla, Pastinaca, Pok-Choi, Patata, Zucca_Violina, Zucca_Hokkaido, Radicchio, Ravanello, Barbabietola, Cavolo rosso, Broccolo Romanesco, Verza, Scalogno, Spinaci, Patata dolce , Pomodoro, Rapa, Crescione, Asparago Bianco, Cavolo Bianco, Aglio Selvatico, Zucchina

## SPEZIE ED AROMI 31

Anice, Basilico, Alloro, Cumino dei prati (Caraway), Cardamomo, Pepe di Caienna, Peperoncino (rosso), Cannella, Chiodo di Garofano, Coriandolo, Cumino, Curry, Aneto, Fieno Greco, Zenzero, Bacca di Ginepro, Citronella, Maggiorana , Menta, Senape, Noce Moscata, Origano, Paprika, Prezzemolo, Pepe (nero/bianco/verde/rosso/giallo) Rosmarino, Salvia, Dragoncello, Timo, Curcuma, Vaniglia

## FUNGHI COMMESTIBILI 6

Porcino (Boletus), Finferlo (Chanterelle), Enoki, Cardoncello (Frenchhorn mushroom), Fungo Oyster Funghi bianchi

## NUOVI ALIMENTI 21

Bevanda alla Mandorla, Aloe, Aronia, Baobab, Semi di Chia, Alga Clorella, Radice di Tarassaco, Ginkgo, Ginseng, Radice di Bardana Maggiore , Guaranà, Grillo Domestico, Radice di Maca, Verme della Farina, Locusta Migratoria, Alga Nori, Olio di Cartamo, Spirulina, Tapioca, Alga Wakame, Radice di Yacón

## CAFFÈ E TÈ 9

Camomilla, Cacao, Caffè, Ibisco, Gelsomino, Moringa, Menta Piperita, Tè nero, Tè verde

## ALTRI 9

Agar Agar, Aspergillus Niger, Lievito secco, Lievito di birra, Fiori di Sambuco, Miele, Luppolo, M-transglutaminasi, Colla per carne, Zucchero di Canna, Determinanti Carboidratici Cross-reattivi.

* Antigene Molecolare

## FRUTTA 36

Mela, Albicocca, Banana, Mora, Mirtillo, Ciliegia, Mirtillo Rosso, Dattero, Sambuco, Fico, Uva Spina, Uva, Pompelmo, Kiwi, Limone, Lime, Litchi, Mango, Melone, Gelso, Nettarina, Arancia, Papaia, Frutto della Passione, Pesca, Pera, Alchechengi, Ananas, Prugna, Melograno, Uva passa, Lampone, Ribes Rosso, Fragola, Mandarino, Anguria

* Antigene Molecolare

# Sintesi interpretazione

## Latte & uova

**Latte di bufala**

Il tuo livello di IgG per latte di bufala è 24,12 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di latte di bufala includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di test, irritabilità e nervosismo.

Prodotti alimentari e piatti che tipicamente contengono latte di bufala includono prodotti lattiero-caseari come burro, yogurt, formaggi (ad esempio, mozzarella) e gelato.

Le possibili alternative al latte di bufala includono latte di cammella, latte di capra e latte vaccino per le fonti di origine animale. Le alternative di origine vegetale includono bevanda di soia, bevanda al cocco, bevanda di mandorla e bevanda di riso. Si prega di notare che le proteine del latte di diversi animali sono strutturalmente simili alle proteine del latte vaccino. Alcuni pazienti possono tollerarle, altri possono riscontrare reazioni simili a quelle avute dopo il consumo di latte vaccino.

**Latticello**

Il tuo livello di IgG per il latticello è 26,96 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di latticello includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di test, irritabilità e nervosismo.

Prodotti alimentari e piatti che tipicamente contengono latticello includono biscotti, dolci, purè di patate, zuppe, pollo fritto, panini per hamburger, pane di mais, salsa ranch, frullati, pancake, gelato e formaggi cremosi.

Le possibili alternative (non lattiero-casearie) per il latticello includono opzioni a base di soia come una combinazione di bevanda di soia e acido (p. es., succo di limone o aceto), panna acida vegana o latte di origine vegetale non zuccherato (p. es., cocco, mandorle o anacardi) e acidi (ad es. succo di limone o aceto).

**Camembert**

il vostro livello di IgG per il camembert è 30,06 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di camembert includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono camembert sono insalate, taglieri di formaggi, hamburger. Il camembert è spesso servito nella cucina francese.

Le possibili alternative (non casearie) per il camembert includono sostituti a base di anacardi.

**Fiocchi di latte**

Il tuo livello di IgG i fiocchi di latte è 35,38 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo aver consumato fiocchi di latte includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono fiocchi di latte sono presenti in salse, pancake, piatti a base di uova, piatti di pasta e panini.

Le possibili alternative (non lattiero-casearie) per i fiocchi di latte includono tofu solido (sbriciolato) o sostituti a base di anacardi.

**Latte vaccino**

Il tuo livello di IgG per il latte vaccino è 23,75 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di latte vaccino includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono latte vaccino includono prodotti lattiero-caseari come burro, formaggio, panna, panna acida, crema pasticcera, yogurt, gelato e budino. La proteina del latte vaccino è spesso inclusa in gratin, pane, biscotti, cracker, torte, cibi pastellati, miscele per torte, cereali, cioccolato, crema al caffè, barrette di muesli, margarina, purè di patate e condimenti per insalata. Sulle etichette degli alimenti, le proteine del latte possono essere indicate come burro artificiale, aroma di formaggio, caseina, diacetile, cagliata, burro chiarificato, idrolizzati, lattoalbumina, lattosio, recaldent, caglio, tagatosio o siero di latte.

Le possibili alternative per il latte vaccino includono latte di capra, latte di cammella, latte di pecora e latte di bufala per fonti di origine animale. Le alternative di origine vegetale includono bevanda al cocco, bevanda di riso, bevanda di soia, bevanda di mandorle e bevanda d'avena. Si prega di notare che le proteine del latte di diversi animali sono strutturalmente simili alle proteine del latte vaccino. Alcuni pazienti possono tollerarli, altri possono riscontrare reazioni simili a quelle avute dopo aver consumato il latte vaccino.

* Antigene Molecolare

**Albume d'uovo**

Il tuo livello di IgG per l'albume è 39,44 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di albume includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono albumi d'uovo comprendono tutti i tipi di piatti a base di uova (omelette, uova fritte, uova strapazzate, ecc.), nonché cibi impanati e pastellati, condimenti per insalate, torte alla crema, bignè, crepes, waffle, budini , marshmallow, pasta reale, maionese, polpettone, polpette, meringa, glassa, pasta, salse, soufflé, surimi e, in alcuni casi, vino. Sulle etichette degli alimenti, le proteine dell'uovo possono essere indicate come albumina, globulina, lecitina, livetina, lisozima, ovalbumina, ovaglobulina, ovamucina, ovovitellina o vitellina.

Le possibili alternative per gli albumi includono l'aquafaba (liquido che si trova nei ceci o nei fagioli in scatola) per meringhe e marshmallow. Se viene utilizzato un uovo intero per aggiungere umidità ai prodotti da forno, la banana schiacciata è una possibile alternativa. Per rendere i prodotti da forno più pesanti e più densi, i semi di lino macinati e i semi di chia sono buone alternative alle uova. Se l'uovo viene utilizzato come agente lievitante, 1/4 tazza di acqua gassata per uovo funziona come sostituto. La crema di tofu è usata come sostituto delle uova strapazzate.

**Tuorlo d'uovo**

Il tuo livello di IgG per il tuorlo d'uovo è 41,28 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di tuorlo d'uovo includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono tuorli d'uovo includono tutti i tipi di piatti a base di uova (omelette, uova fritte, uova strapazzate, ecc.), nonché cibi impanati e pastellati, condimenti per insalate, torte alla crema, bignè, crepes, waffle, cremini, budini , marshmallow, marzapane, maionese, polpettone, polpette, meringa, glassa, pasta, salse, soufflé e surimi. Sulle etichette degli alimenti, le proteine dell'uovo possono essere indicate come albumina, globulina, lecitina, livetina, lisozima, ovalbumina, ovaglobulina, ovamucina, ovovitellina o vitellina.

Le possibili alternative per i tuorli d'uovo includono la lecitina di soia (un sottoprodotto dell'olio di soia). Se viene utilizzato un uovo intero per aggiungere umidità ai prodotti da forno, la banana schiacciata è una possibile alternativa. Per rendere i prodotti da forno più compatti e più densi, i semi di lino e di chia macinati sono buone alternative alle uova. Se l'uovo viene utilizzato come agente lievitante, 1/4 tazza di acqua gassata per uovo funziona come sostituto. La crema di tofu è usata come sostituto delle uova strapazzate.

**Emmental**

Il tuo livello di IgG per l'emmental è 13,71 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di emmental includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono formaggio emmental includono gratin, fondute di formaggio, bignè al formaggio, zuppe, pizza e taglieri di formaggio.

Le possibili alternative (non lattiero-casearie) per il formaggio emmental sono sostituti del formaggio vegani a base di frutta con guscio (ad esempio, anacardi, macadamia) o soia.

**Formaggio di capra**

Il tuo livello di IgG per il formaggio di capra è 19,54 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di formaggio di capra includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono formaggio di capra includono insalate, pizza, torte salate, panini, come guarnizione su pasta, dolci e taglieri di formaggi.

Le possibili alternative (non casearie) per il formaggio di capra includono il tofu e il formaggio di anacardi.

**Latte di capra**

Il tuo livello di IgG per il latte di capra è 18,87 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di latte di capra includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono latte di capra includono prodotti caseari come formaggio, burro, gelato, yogurt e cajeta.

* Antigene Molecolare

Le possibili alternative per il latte di capra includono latte vaccino, latte di cammella, latte di pecora e latte di bufala per fonti di origine animale. Le alternative di origine vegetale includono bevanda al cocco, bevanda di riso, bevanda di soia, bevanda di mandorle e bevanda d'avena. Si prega di notare che le proteine del latte di diversi animali sono strutturalmente simili alle proteine del latte vaccino. Alcuni pazienti possono tollerarli, altri possono riscontrare reazioni simili a quelle avute dopo aver consumato il latte vaccino.

**Gouda**

Il tuo livello di IgG per gouda è 28,66 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di gouda includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono gouda includono salse al formaggio, gratin, zuppe, panini, salse, lasagne, pizza e taglieri di formaggio.

Le possibili alternative (non lattiero-casearie) per il gouda sono sostituti del formaggio vegani a base di frutta con guscio (ad esempio, anacardi, macadamia) o soia.

**Mozzarella**

Il tuo livello di IgG per la mozzarella è 22,33 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di mozzarella includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono mozzarella includono pizza, lasagne, insalate.

Le possibili alternative (non casearie) alla mozzarella sono i sostituti del formaggio vegani a base di anacardi o latte di riso.

**Parmigiano**

Il tuo livello di IgG per il parmigiano è 30,68 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di parmigiano includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono parmigiano includono pizza, lasagne, piatti di pasta, insalate di pollo (caesar salad), zuppe e taglieri di formaggi.

Le possibili alternative (non casearie) al parmigiano includono sostituti a base di soia e lievito alimentare.

**Uovo di quaglia**

Il tuo livello di IgG per l' uovo di quaglia è 11,34 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di uova di quaglia includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono uova di quaglia includono tutti i tipi di piatti a base di uova (frittate, uova fritte, uova strapazzate, ecc.), nonché cibi impanati e pastellati, condimenti per insalate, torte alla crema, bignè, crepes, waffle, cremini, budini, marshmallow, marzapane, maionese, polpettone, polpette, meringa, glassa, pasta, salse e soufflé.

Le possibili alternative per le uova di quaglia includono uova di gallina, uova d'oca, uova di anatra e uova di struzzo per sostituti di origine animale. I sostituti di origine vegetale includono la crema di tofu.

**Formaggio di pecora**

Il tuo livello di IgG per il formaggio di pecora è 17,55 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di formaggio di pecora includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono formaggio di pecora includono formaggi popolari come feta (greco), ricotta (italiano) e roquefort (francese).

Le possibili alternative (non casearie) per il formaggio di pecora sono il tofu e il formaggio di anacardi.

**Latte di pecora**

Il tuo livello di IgG per il latte di pecora è 18,07 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di latte di pecora includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono latte di pecora includono prodotti caseari come formaggi (ad esempio feta, ricotta, roquefort), yogurt, burro e gelato

* Antigene Molecolare

Le possibili alternative per il latte di pecora includono latte vaccino, latte di cammella, latte di capra e latte di bufala per fonti di origine animale. Le alternative di origine vegetale includono bevanda al cocco, bevanda di riso, bevanda di soia, bevanda di mandorle e bevanda d'avena. Si prega di notare che le proteine del latte di diversi animali sono strutturalmente simili alle proteine del latte vaccino. Alcuni pazienti possono tollerarli, altri possono riscontrare reazioni simili a quelle avute dopo aver consumato il latte vaccino. "

## Cereali & Semi

**Ceci**

Il tuo livello di IgG per i ceci è 17,09 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di ceci includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono ceci o farina di ceci includono hummus, falafel, curry, aquafaba e insalate.

Le possibili alternative per i ceci includono fagioli neri, fagioli cannellini, piselli, lenticchie e semi di soia.

**Grano duro (durum)**

Il tuo livello di IgG per il Grano duro è 32,47 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di grano duro includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono grano duro includono farina di semola, pasta, couscous, cereali per la colazione, budini, bulgur, pane azzimo e pasta per pizza.

Le possibili alternative alla farina di grano duro (semola) includono farina per tutti gli usi, farina di amaranto, semola di mais, farina di ceci, farina di quinoa e farina di riso.

**Farro (Triticum monococcum)**

Il tuo livello di IgG per il Farro Durum è 35,4 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di farro includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono farina di monococco durum o di monococco includono pane, cracker, focacce, barrette di cereali, biscotti, barrette proteiche, muffin e altri prodotti da forno.

Le possibili alternative alla farina di monococco (farina di farro) includono farina di amaranto, farina dicocco, farina d'orzo e farina di riso.

**Farro Dicocco**

Il tuo livello di IgG per il farro dicocco è 30,44 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo aver consumato il farro includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono farro dicocco o farina di farro dicocco includono pane, cracker, focacce, barrette di cereali, biscotti, barrette proteiche, muffin e altri prodotti da forno.

Le possibili alternative alla farina di farro dicocco includono farina di monococco, farina di amaranto, farina d'orzo e farina di riso.

**Glutine**

Il tuo livello di IgG per il glutine è 38,63 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di glutine includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono glutine includono frumento, varietà di frumento (farro, grano duro, couscous, semola, farina, farro, kamut, bulgur, crusca di frumento, amido di frumento seitan, farro dicocco, farina di graham, segale, orzo, pane, pittas, bagel, focacce, panini, pasta, cracker, biscotti, pasticceria, cereali per la colazione, pangrattato, crostini, birre, ales e lager. Sulle etichette degli alimenti, il glutine può essere indicato come triticum vulgare (grano), triticale (incrocio tra frumento e segale), hordeum vulgare (orzo), segale cereale (segale) e triticum spelta (farro).

Le possibili alternative ai prodotti a base di glutine includono grano saraceno (semole e farina), quinoa (grano o farina), riso (grano o farina), fecola di patate, farina di soia, farina di ceci, mais, amaranto, miglio, avena senza glutine, sorgo e tapioca. Le alternative alla pasta senza glutine sono a base di lenticchie, piselli, mais, riso o grano saraceno.

**Malto**

Il tuo livello di IgG per il malto è 33,78 µg/ml.

* Antigene Molecolare

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di malto includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono cereali maltati e sciroppo di malto sono birra, whisky, latte maltato, aceto di malto e prodotti da forno.

Le possibili alternative agli sciroppi di malto includono miele, melassa, sciroppo di riso integrale, sciroppo d'acero, maltosio e zucchero.

**Grano polacco**

Il tuo livello di IgG per il grano polacco è 26,35 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di grano polacco includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono grano polacco e farina di grano polacco includono pilaf, risotti, insalate, pane e prodotti da forno.

Le possibili alternative per la farina di grano polacco includono farina di mandorle, farina di grano saraceno, farina di sorgo, farina di amaranto, farina di teff, farina di maranta, farina di riso integrale e farina di avena.

**Colza**

Il tuo livello di IgG per la colza è 36,48 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di colza includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono semi di colza includono l'olio di colza.

Le possibili alternative all'olio di colza includono olio d'oliva, olio di avocado e olio di semi di zucca.

**Segale**

Il tuo livello di IgG per la segale è 28,32 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di segale includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono segale e farina di segale includono pane per tramezzini, crostini, pretzels, cracker, whisky di segale e birra di segale.

Le possibili alternative per la segale e la farina di segale includono l'orzo e la farina d'orzo.

**Farro spelta**

Il tuo livello di IgG per il farro spelta è 27,72 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di farro includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono farro spelta e farina di farro spelta includono pane, muffin, mix di pancake, biscotti, risotti e stufati.

Le possibili alternative alla farina di farro spelta sono: farina di farro monococco, farina di amaranto, farina di grano saraceno, farina d'orzo e farina di riso.

**Grano**

Il tuo livello di IgG per il grano è 39,43 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di grano includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono grano e farina di frumento includono pane, pangrattato, cereali per la colazione, bulgur, biscotti, couscous, cracker, focaccine, grano duro, farro, farro, farina, farro, kamut, malto, seitan, semolino, focaccine, frittelle , pizza, pasta e pasticcini. Sulle etichette degli alimenti, il grano può essere indicato come farina bromata, estratto di cereali, farina di cracker, proteine vegetali idrolizzate, proteine di grano idrolizzate, matzoh, glutammato monosodico (MSG) e triticale. Il grano si trova a volte in aromi artificiali, colorante caramello, destrina, amido alimentare, sciroppo di glucosio, maltodestrina, salsa di soia, surimi, proteine vegetali strutturate e gomme di origine vegetale.

Le possibili alternative per il grano includono amaranto, grano saraceno, miglio, quinoa e teff.

**Crusca di frumento**

Il tuo livello di IgG per la crusca di frumento è 36,37 µg/ml.

* Antigene Molecolare

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di crusca di frumento includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono crusca di frumento includono cereali, pancake, muffin e biscotti.

Le possibili alternative alla crusca di frumento includono la crusca d'avena.

**Gliadina di frumento**

Il tuo livello di IgG per la gliadina del frumento è 33,48 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di gliadina di frumento includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono gliadina di frumento includono le principali fonti di glutine come pane, pasta, pizza, condimenti e salse, oltre a orzo, segale e avena.

Le possibili alternative per i prodotti di gliadina di frumento includono amaranto, miglio, grano saraceno e quinoa.

## Frutta con guscio

**Mandorla**

Il tuo livello di IgG per la mandorla è 43,03 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di mandorle includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono mandorle, mandorle tritate o farina di mandorle includono torte, pane, biscotti, confetteria, gelati, marzapane e liquori come l'Amaretto.

Le possibili alternative per le mandorle includono nocciole, noci del Brasile, anacardi e pistacchi non salati. I semi di zucca e di girasole non salati, il muesli o la farina d'avena possono funzionare come sostituti senza noci. Il tahini (burro di semi di sesamo) può essere usato come sostituto del burro di mandorle

**Noce del brasile**

Il tuo livello di IgG per la noce del Brasile è 10,82 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di noci del Brasile includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono noci del Brasile includono torte, pane, biscotti, confetteria, gelati, pane alle noci e noci tostate.

Tra le possibili alternative alle noci brasiliane vi sono le noci di macadamia, le mandorle e la polpa di cocco cruda. I semi di zucca e di girasole non salati, i fagioli e i pretzel possono fungere da sostituti senza noci.

**Anacardi**

Il tuo livello di IgG per gli anacardi è 33,29 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di anacardi includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti e i piatti che contengono tipicamente anacardi sono il pesto, le torte, il muesli, i dolci, il gelato e il cioccolato. La cucina indiana, cinese e tailandese utilizza spesso gli anacardi nei suoi piatti.

Le possibili alternative agli anacardi sono i pinoli, le mandorle, le noci e le nocciole. I semi di girasole e di zucca non salati possono fungere da sostituti senza noci. Il tahini (burro di semi di sesamo) può essere utilizzato come sostituto del burro di anacardi.

**Noce di cocco**

Il tuo livello di IgG per il cocco è 17,79 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di cocco includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono cocco, cocco grattugiato, scaglie di cocco o olio di cocco includono barrette di cioccolato, biscotti, torte, yogurt, gelati, muesli, frullati e cocktail.

Le possibili alternative al cocco o al cocco grattugiato includono noci macinate o tritate (ad es. mandorle, nocciole, noci, ecc.)

**Nocciola**

Il tuo livello di IgG per la nocciola è 33,98 µg/ml.

* Antigene Molecolare

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di nocciole includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e piatti che tipicamente contengono nocciole includono biscotti, torte, pasticcini, cioccolato, creme spalmabili al cioccolato, confetteria, cereali e pane.

Le possibili alternative per le nocciole includono mandorle, noci di macadamia, noci e anacardi.

**Pistacchio**

Il tuo livello di IgG per il pistacchio è 31,89 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di pistacchi includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono pistacchi includono gelato, pasticceria (ad esempio, marzapane, baklava turca) e cioccolato.

Le possibili alternative al pistacchio includono pinoli, mandorle, nocciole e anacardi.

**Noce**

Il tuo livello di IgG per la noce è 13,55 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di noci includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono noci includono salse al pesto, insalate, torte, biscotti, confetteria e gelati.

Le possibili alternative per le noci includono nocciole e mandorle.

## Legumi

**Arachidi**

Il tuo livello di IgG per l'arachide è 44,13 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di arachidi includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono arachidi includono burro di arachidi, olio di arachidi, prodotti da forno (ad es. biscotti, caramelle, pasticcini, crostate), gelati, cereali, muesli, mix di semi, peperoncino, zuppe, barrette energetiche, hamburger vegetariani, insalate e condimento per insalata. Le arachidi sono spesso utilizzate nella cucina africana e asiatica.

Le possibili alternative per le arachidi includono fagioli (ad esempio ceci, ceci neri, pinto, lima, fave) e lenticchie come fonti di proteine e fibre. Come spuntino, le arachidi possono essere sostituite da semi diversi (es. zucca, girasole), semi di soia tostati e ceci tostati. L'olio di arachidi per cucinare può essere sostituito da olio di colza, olio di girasole, olio vegetale, olio di noci, olio di mandorle e olio di cartamo.

**Soia**

Il tuo livello di IgG per la soia è 25,39 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di prodotti a base di soia includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono soia includono edamame, alternative alla carne, miso, latte di soia, salse di soia (ad esempio tamari, shoyu, teriyaki), tempeh e tofu.

Le possibili alternative per i prodotti a base di soia includono cocco aminos (per la salsa di soia), piselli o anacardi (per edamame), prodotti a base di bevanda di mandorle o di avena (per bevanda di soia, yogurt di soia, ecc.).

## Frutti

**Fico**

Il tuo livello di IgG per il fico è 29,81 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di fichi includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono fichi includono marmellate, insalate e pasticcini (ad esempio crostate, torte, ecc.).

Le possibili alternative per i fichi includono pere, nettarine, albicocche, datteri secchi, prugne secche e uva passa.

* Antigene Molecolare

**Kiwi**

Il tuo livello di IgG per il kiwi è 13,23 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di kiwi includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono kiwi includono insalate, frullati, gelati e pasticcini (ad esempio crostate, torte, ecc.).

Le possibili alternative per il kiwi includono fragole (con un po' di succo di lime), ananas e dragon fruit.

**Ananas**

Il tuo livello di IgG per l'ananas è 44,96 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di ananas includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono ananas includono insalate, chutney, condimenti, marinate, succhi, frullati e cocktail.

Le possibili alternative per gli ananas includono mele verdi e arance.

## Vegetali

**Cavolo**

Il tuo livello di IgG per il cavolo è 21,28 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di cavolo includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono cavolo includono sauté, soffritti, zuppe e insalate.

Le possibili alternative per il cavolo includono cavolo riccio, cavolo rapa, cavolini di Bruxelles, indivia e pak choi o cavolo cinese.

**Aglio**

Il tuo livello di IgG per l'aglio è 21,98 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di aglio includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono aglio includono piatti di pasta, zuppe, stufati, burri e oli, salse, condimenti e chutney.

Le possibili alternative all'aglio includono erba cipollina, scalogno, cipolla e scorza di limone.

**Pomodoro**

Il tuo livello di IgG per il pomodoro è 12,94 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di pomodoro includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono pomodoro includono salse, primi piatti, insalate, stufati, zuppe, chutney e marmellate.

Le possibili alternative per il pomodoro includono peperoni rossi e olive.

## Spezie

**Paprika**

Il tuo livello di IgG per la paprika è 10,74 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di paprika includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che utilizzano la paprika come agente aromatizzante includono piatti di carne, pesce e crostacei, stufati, zuppe e salse.

Le possibili alternative alla paprika includono pepe di Caienna, peperoncino in polvere e scaglie di peperoncino.

**Pepe (nero/bianco/verde/rosso/giallo)**

Il tuo livello di IgG per il pepe è 14,42 µg/ml.

* Antigene Molecolare

I sintomi di intolleranza alimentare associati dopo il consumo di pepe includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che utilizzano il pepe come agente aromatizzante includono zuppe, brodi, salse, marinate e stufati. Il pepe è spesso usato per massaggiare la carne, pollame e pesce prima di essere arrostita o cucinata.

Le possibili alternative al pepe includono cumino, semi di coriandolo, semi di senape e noce moscata.

## Nuovi Alimenti

**Bevanda alla mandorla**

Il tuo livello di IgG per la bevanda alla mandorla è 11,01 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di latte di mandorle includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

La bevanda alla mandorla è un sostituto di origine vegetale del latte vaccino e viene utilizzato per cucinare porridge, farina d'avena, zuppe a base di panna, sughi, salse cremose come crema al caffè, frullati, gelati e altri dolci.

Le possibili alternative (di origine vegetale) alla bevanda alla mandorla includono bevanda di avena, bevanda di riso, bevanda al cocco, bevanda di soia, bevanda di canapa e bevanda di anacardi.

## Altri

**Miele**

Il tuo livello di IgG per il miele è 17,07 µg/ml.

I sintomi di intolleranza alimentare associati al consumo di miele includono nausea, mal di stomaco, gas, crampi, gonfiore, vomito, bruciore di stomaco, diarrea, mal di testa, irritabilità e nervosismo.

I prodotti alimentari e i piatti che tipicamente contengono miele includono salse, condimenti per insalate, idromele, zuppe e prodotti da forno (ad es. Pane, biscotti, torte, muffin, ecc.).

Le possibili alternative per il miele includono sciroppo di malto di riso, sciroppo di riso integrale, melassa, sciroppo d'acero, nettare di agave e sciroppo d'oro.

**Disclaimer**
La presenza di anticorpi IgG può essere un'indicazione di intolleranze alimentari e deve essere analizzata insieme alla storia clinica e ai risultati di altri test diagnostici.

Il software di interpretazione Raven è uno strumento per assistere nell'interpretazione dei risultati FOX ma non costituisce una diagnosi. Si declina ogni responsabilità per i commenti di Raven e le conseguenti raccomandazioni dietetiche. I commenti indicati sono progettati esclusivamente per i risultati FOX.

(La connessione tra assunzione di cibo, livelli elevati di IgG e disturbi cronici è stata descritta in pubblicazioni e studi di casi sottoposti a revisione paritaria. Tuttavia questa connessione è ancora dibattuta nella comunità scientifica e finora non è stato raggiunto un consenso.)

* Antigene Molecolare