

Sus documentos personales ImuPro Complete

ID de muestra: 189393

Con esta carta, usted recibirá el resultado de la prueba personalizada ImuPro así como información general sobre las alergias alimentarias tipo III y los vínculos con la inflamación crónica. Este informe contiene sus resultados de laboratorio para todos los alimentos probados.

ImuPro es un prueba de laboratorio de alergias alimentarias mediada por IgG. Su sangre ha sido analizada para detectar la presencia de anticuerpos específicos IgG a alimentos particulares. Si los niveles de anticuerpos IgG son altos, esto podría indicar que tiene una inflamación crónica causada por una alergia alimentaria retardada tipo III. Su resultado de ImuPro a los alimentos analizados le ayudará a averiguar qué alimentos son buenos para usted y para determinar los alimentos individuales desencadenantes. Al evitar los alimentos que podrían causarle problemas, los procesos inflamatorios se pueden reducir o incluso eliminar y su cuerpo puede recuperarse.

El concepto de ImuPro consiste en tres fases:

1. Fase de Eliminación
2. Fase de Provocación
3. Fase de Estabilización

Su reporte le guiará a través de estas fases; le explicará cómo proceder con los resultados de las pruebas.

ImuPro le muestra el camino a la comida adecuada para usted. Y un camino para una mejor salud.

Importante: Si usted tiene una alergia alimentaria de tipo I (mediada por IgE) previamente diagnosticada, ya sea mediante una prueba de IgE positiva o por una prueba cutánea, o si tiene cualquier otra cuestión relacionada con los alimentos conocidos, por favor, no empiece a comer este alimento en particular, incluso si la prueba ImuPro no muestra ninguna reacción a la misma. Las alergias alimentarias mediadas por IgE pueden causar reacciones como un choque anafiláctico, erupciones cutáneas, vómitos, prurito, etc. **ImuPro identifica los niveles elevados de anticuerpos IgG a los alimentos y proporciona asesoramiento con base en estos hallazgos. Con base en el resultado de ImuPro, no emitimos ninguna declaración sobre las alergias relacionadas con las IgE.**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el resultado de su ImuPro o sobre las alergias alimentarias tipo III, por favor, póngase en contacto con nosotros.

Atentamente

Su equipo ImuPro

La información aquí contenida no pretende sustituir el consejo médico de un profesional de la salud. Los resultados obtenidos deben interpretarse siempre en combinación con el cuadro clínico completo. **Los cambios en la dieta deben hacerse en consulta por un profesional de la salud o un experto en nutrición.** Por favor, consulte inmediatamente a su médico en caso de cualquier problema relacionado con la salud.

Las concentraciones de IgG específicos determinadas por esta prueba brindan la base para una dieta de eliminación y provocación. No pretendemos que las concentraciones de IgG determinados reflejen la ocurrencia o la severidad de los síntomas clínicos graves.

Reporte del Paciente:

■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



IMUPRO COMPLETE RESULTADOS

| | Posición | Número de productos alimenticios | Rango de referencia |
|-----------------------------|---|----------------------------------|---------------------|
| Anticuerpos IgG específicos | ■ No elevado | 239 | < 8.0 µg/ml IgG |
| | ■ Elevado | 23 | ≥ 8.0 µg/ml IgG |
| | ■ Muy elevado | 7 | ≥ 18.0 µg/ml IgG |
| Total | 30 reacciones de 269 alérgenos analizados | | |

- **Candida albicans:** El resultado del análisis es negativo para Candida.

Importante:

Si usted tiene una alergia alimentaria de tipo I (mediada por IgE) previamente diagnosticada, ya sea mediante una prueba de IgE positiva o por una prueba cutánea, o si tiene cualquier otra cuestión relacionada con los alimentos conocidos, por favor, no empiece a comer este alimento en particular, incluso si la prueba ImuPro no muestra ninguna reacción a la misma. Las alergias alimentarias mediadas por IgE pueden causar reacciones como un choque anafiláctico, erupciones cutáneas, vómitos, prurito, etc. **ImuPro identifica los niveles elevados de anticuerpos IgG a los alimentos y proporciona asesoramiento con base en estos hallazgos. Con base en el resultado de ImuPro, no emitimos ninguna declaración sobre las alergias relacionadas con las IgE.**

Laboratorio:

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Emisor:

Eurolife

| | |
|------------------------|--|
| tipo de muestra | sangre capilar |
| id de muestra | 189393 |
| método utilizado | ensayo por inmunoadsorción ligada a enzimas (ELISA) para la detección de alimentos IgG específicos |
| fecha del reporte | 28.08.2019 |
| reporte autorizado por | Siegfried Scholz |

La información aquí contenida no pretende sustituir el consejo médico de un profesional de la salud. Los resultados obtenidos deben interpretarse siempre en combinación con el cuadro clínico completo. **Los cambios en la dieta deben hacerse en consulta por un profesional de la salud o un experto en nutrición.** Por favor, consulte inmediatamente a su médico en caso de cualquier problema relacionado con la salud.

Las concentraciones de IgG específicos determinadas por esta prueba brindan la base para una dieta de eliminación y provocación. No pretendemos que las concentraciones de IgG determinados reflejen la ocurrencia o la severidad de los síntomas clínicos graves.

Reporte del Paciente:

fecha de nacimiento: 09.03.1985 ■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



■ No elevado ■ Elevado ■ Muy elevado

| | µg/ml IgG | Posición | | µg/ml IgG | Posición |
|--------------------------------|-----------|----------|---|-----------|----------|
| Verduras | | | Verduras | | |
| Aceituna | < 2,5 | ■ | Tomate (MX: Jitomate) | < 2,5 | ■ |
| Acelgas | < 2,5 | ■ | Zanahoria | < 2,5 | ■ |
| Alcachofa | < 2,5 | ■ | Cereales que contiene gluten | | |
| Apio | < 2,5 | ■ | Avena | < 2,5 | ■ |
| Apio dulce | < 2,5 | ■ | Cebada | 4,2 | ■ |
| Berenjena | 2,8 | ■ | Centeno | 3,3 | ■ |
| Berza | < 2,5 | ■ | Espelta | < 2,5 | ■ |
| Betabel | < 2,5 | ■ | Gluten | 2,9 | ■ |
| Brócoli | < 2,5 | ■ | Kamut | < 2,5 | ■ |
| Brotos de bambú | < 2,5 | ■ | Trigo | 5,1 | ■ |
| Calabaza | < 2,5 | ■ | Cereales sin gluten y las alternativas | | |
| Calabaza de Castilla | < 2,5 | ■ | Alcachofa de Jerusalem | < 2,5 | ■ |
| Cebolla | < 2,5 | ■ | Algarrobo | 13,9 | ■ |
| Chicharos | < 2,5 | ■ | Amaranto | < 2,5 | ■ |
| Chile habanero | < 2,5 | ■ | Arroz | < 2,5 | ■ |
| Chile jalapeño | < 2,5 | ■ | Castaña | < 2,5 | ■ |
| Chirivía (raíz tipo zanahoria) | < 2,5 | ■ | Fonio | < 2,5 | ■ |
| Col blanca / repollo | < 2,5 | ■ | Lupino | < 2,5 | ■ |
| Col china | < 2,5 | ■ | Maíz (elote) | < 2,5 | ■ |
| Col de Bruselas | < 2,5 | ■ | Mandioca | < 2,5 | ■ |
| Col morada | < 2,5 | ■ | Maranta | < 2,5 | ■ |
| Col rizada | < 2,5 | ■ | Mijo | < 2,5 | ■ |
| Coliflor | 2,5 | ■ | Patata, Camote | < 2,5 | ■ |
| Colinabo | < 2,5 | ■ | Quinoa | < 2,5 | ■ |
| Espárragos | < 2,5 | ■ | Tapioca | < 2,5 | ■ |
| Espinacas | < 2,5 | ■ | Teff | < 2,5 | ■ |
| Frijol chino | 3,2 | ■ | Trigo sarraceno | < 2,5 | ■ |
| Frijol negro | < 2,5 | ■ | Lacteos | | |
| Garbanzos | < 2,5 | ■ | Kefir (bulgaros) | 15,8 | ■ |
| Haba | < 2,5 | ■ | Leche (vaca) | 46,7 | ■ |
| Hinojo | < 2,5 | ■ | Leche de camella | < 2,5 | ■ |
| Lentejas | < 2,5 | ■ | Leche de Yegua | < 2,5 | ■ |
| Moluchia | < 2,5 | ■ | Leche hervida | 13,1 | ■ |
| Nabo | < 2,5 | ■ | Leche- queso de cabra | 12,0 | ■ |
| Okra (angu) | 16,4 | ■ | Productos de leche agria (jocoque, crema ácida) | 31,5 | ■ |
| Papa | < 2,5 | ■ | Queso Halloumi (cabra y oveja) | 4,7 | ■ |
| Pepino | < 2,5 | ■ | Queso Rennet (Brie, Camembert) | 11,6 | ■ |
| Pimienta de Cayena | < 2,5 | ■ | Queso Ricotta | 30,6 | ■ |
| Pimiento morrón | < 2,5 | ■ | Queso-leche de oveja | 14,8 | ■ |
| Poro | < 2,5 | ■ | | | |
| Rábano rojo y blanco | < 2,5 | ■ | | | |
| Soya | 4,8 | ■ | | | |

Reporte del Paciente:

fecha de nacimiento: 09.03.1985 ■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



■ No elevado ■ Elevado ■ Muy elevado

| | µg/ml IgG | Posición | | µg/ml IgG | Posición |
|-----------------------------|-----------|----------|-------------------------------|-----------|----------|
| Fruta | | | Hierbas y especias | | |
| Aguacate (Palta) | < 2,5 | ■ | Ajedrea | < 2,5 | ■ |
| Airela | < 2,5 | ■ | Ajo | < 2,5 | ■ |
| Albaricoque (MX: Chabacano) | < 2,5 | ■ | Ajo silvestre | < 2,5 | ■ |
| Arándano azul | < 2,5 | ■ | Albahaca | 5,0 | ■ |
| Arándano rojo | < 2,5 | ■ | Alcaparras | < 2,5 | ■ |
| Banano (MX: Plátano) | 4,8 | ■ | Alcaravea | < 2,5 | ■ |
| Cereza | < 2,5 | ■ | Alfalfa | < 2,5 | ■ |
| Ciruela | < 2,5 | ■ | Anís | < 2,5 | ■ |
| Ciruela amarilla | < 2,5 | ■ | Azafrán | < 2,5 | ■ |
| Dátil | < 2,5 | ■ | Berro | < 2,5 | ■ |
| Durazno | < 2,5 | ■ | Canela | 11,9 | ■ |
| Espino amarillo | 3,1 | ■ | Cardamomo | < 2,5 | ■ |
| Frambuesa | < 2,5 | ■ | Cebollín | < 2,5 | ■ |
| Fresa | 10,2 | ■ | Cilantro | < 2,5 | ■ |
| Granada | 11,0 | ■ | Clavo | 19,7 | ■ |
| Grosella | 4,3 | ■ | Comino | < 2,5 | ■ |
| Grosella espinosa | 2,5 | ■ | Enebro | 4,0 | ■ |
| Guayaba | < 2,5 | ■ | Eneldo | < 2,5 | ■ |
| Higo | < 2,5 | ■ | Jenjibre | < 2,5 | ■ |
| Kiwi | < 2,5 | ■ | Laurel | 4,3 | ■ |
| Lima, Hoja Limón | 4,0 | ■ | Lavanda | 4,5 | ■ |
| Limón | < 2,5 | ■ | Levístico (perejil silvestre) | < 2,5 | ■ |
| Litchi | < 2,5 | ■ | Mejorana | 4,1 | ■ |
| Mandarina | < 2,5 | ■ | Mostaza | < 2,5 | ■ |
| Mango | < 2,5 | ■ | Nuez moscada | 11,2 | ■ |
| Manzana | 3,0 | ■ | Orégano | 8,4 | ■ |
| Melón chino (verde) | < 2,5 | ■ | Paprika (Pimentón) | < 2,5 | ■ |
| Membrillo | < 2,5 | ■ | Perejil | < 2,5 | ■ |
| Mora, Zarzamora | < 2,5 | ■ | Perifollo | < 2,5 | ■ |
| Naranja | < 2,5 | ■ | Pimienta blanca | < 2,5 | ■ |
| Nectarina | < 2,5 | ■ | Pimienta gorda | 15,9 | ■ |
| Papaya | < 2,5 | ■ | Pimienta negra | 4,6 | ■ |
| Pera | < 2,5 | ■ | Rábano | < 2,5 | ■ |
| Piña (Anana) | < 2,5 | ■ | Romero | 5,3 | ■ |
| Ruibarbo | < 2,5 | ■ | Salvia | 5,4 | ■ |
| Sandía | < 2,5 | ■ | Tomillo | 5,3 | ■ |
| Toronja | < 2,5 | ■ | Toronjil | 2,7 | ■ |
| Tuna | < 2,5 | ■ | Vainilla | < 2,5 | ■ |
| Uva | 4,0 | ■ | | | |
| Levadura | | | Algas | | |
| Levadura | 4,8 | ■ | Alga Nori (sushi) | < 2,5 | ■ |
| | | | Espirulina | < 2,5 | ■ |

Reporte del Paciente:

fecha de nacimiento: 09.03.1985 ■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



■ No elevado ■ Elevado ■ Muy elevado

| | µg/ml IgG | Posición | | µg/ml IgG | Posición |
|-----------------------------|-----------|----------|--------------------------------|-----------|----------|
| Pescados y mariscos | | | Carnes | | |
| Abadejo de Alaska | 2,7 | ■ | Avestruz | 3,9 | ■ |
| Anguila | 7,1 | ■ | Cabra | 3,1 | ■ |
| Arenque | 2,5 | ■ | Cerdo | 2,5 | ■ |
| Atún | < 2,5 | ■ | Codorniz | 2,7 | ■ |
| Bacalao | 7,9 | ■ | Conejo | 3,6 | ■ |
| Boquerón, anchoa | < 2,5 | ■ | Cordero | < 2,5 | ■ |
| Calamar, sepia | < 2,5 | ■ | Corzo, Ciervo | 4,3 | ■ |
| Callo de hacha | < 2,5 | ■ | Ganso | 2,7 | ■ |
| Camarones, gambas | < 2,5 | ■ | Jabalí | 4,8 | ■ |
| Cangrejo de río | < 2,5 | ■ | Liebre | 3,0 | ■ |
| Carpa | < 2,5 | ■ | Pato | 3,5 | ■ |
| Dorada | 3,6 | ■ | Pavo | 3,5 | ■ |
| Eglefino | 5,2 | ■ | Pollo | 3,6 | ■ |
| Gallineta | 8,2 | ■ | Res | 3,0 | ■ |
| Halibut (Fletán) | 5,3 | ■ | Ternera | 4,1 | ■ |
| Huachinango | < 2,5 | ■ | Venado | 3,6 | ■ |
| Langosta | < 2,5 | ■ | Frutos secos | | |
| Lenguado | 3,0 | ■ | Ajonjolí | 2,9 | ■ |
| Lucioperca | 3,2 | ■ | Almendra | < 2,5 | ■ |
| Macarela | 4,9 | ■ | Avellana | 5,3 | ■ |
| Mejillones | 2,9 | ■ | Cacahuete | 4,5 | ■ |
| Merluza | 5,7 | ■ | Cacao | 9,0 | ■ |
| Ostras | < 2,5 | ■ | Coco | < 2,5 | ■ |
| Pez espada | 3,4 | ■ | Linaza | < 2,5 | ■ |
| Platija | 6,7 | ■ | Marañón (Mx: Nuez de la India) | 3,5 | ■ |
| Pulpo | < 2,5 | ■ | Nuez | 12,8 | ■ |
| Rape (Cojinuda negra) | < 2,5 | ■ | Nuez de Brasil | < 2,5 | ■ |
| Robalo | 7,8 | ■ | Nuez de Macadamia | < 2,5 | ■ |
| Salmón | 10,9 | ■ | Piñón | 3,8 | ■ |
| Sardina | 2,8 | ■ | Pistaches | < 2,5 | ■ |
| Tiburón | 2,6 | ■ | Semillas de amapola | < 2,5 | ■ |
| Tiburón pangasio | < 2,5 | ■ | Semillas de calabaza (pepitas) | < 2,5 | ■ |
| Trucha | 5,1 | ■ | Semillas de girasol | < 2,5 | ■ |
| Setas y champiñones | | | Huevos | | |
| Champiñón | < 2,5 | ■ | Clara de huevo de gallina | 41,2 | ■ |
| Hongo Amarillo (Cantarella) | < 2,5 | ■ | Huevo de ganso | 12,1 | ■ |
| Hongo Bayo | < 2,5 | ■ | Huevos de codorniz | 15,1 | ■ |
| Hongo Cemita | < 2,5 | ■ | Yema de huevo de gallina | 23,1 | ■ |
| Hongo Shiitake | < 2,5 | ■ | | | |
| Setas | < 2,5 | ■ | | | |

Reporte del Paciente:

fecha de nacimiento: 09.03.1985 ■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



■ No elevado ■ Elevado ■ Muy elevado

| | µg/ml IgG | Posición |
|----------------------------|--------------|----------|
| Ensaladas | | |
| Achicoria roja (Radicchio) | 4,5 | ■ |
| Canónigos | < 2,5 | ■ |
| Diente de león | 3,9 | ■ |
| Endivia | 10,3 | ■ |
| Lechuga escarola | < 2,5 | ■ |
| Lechuga francesa | 4,7 | ■ |
| Lechuga iceberg | < 2,5 | ■ |
| Lechuga lollo rosso | 3,1 | ■ |
| Lechuga romana | 4,4 | ■ |
| Rúcula | 2,6 | ■ |
| Té, café y vino | | |
| Café | < 2,5 | ■ |
| Escaramujo | 5,2 | ■ |
| Manzanilla | < 2,5 | ■ |
| Menta | 10,8 | ■ |
| Ortiga | 3,2 | ■ |
| Taninos | 20,8 | ■ |
| Té negro | 8,4 | ■ |
| Té rooibos | < 2,5 | ■ |
| Té verde | < 2,5 | ■ |
| Aditivos | | |
| Ácido benzoico (E211) | 3,8 | ■ |
| Ácido sórbico (E200) | 4,8 | ■ |
| Agar - Agar (E406) | < 2,5 | ■ |
| Carragenina (E407) | < 2,5 | ■ |
| Cúrcuma (E100) | < 2,5 | ■ |
| Goma de guar (E412) | 2,6 | ■ |
| Goma de xantana | 6,9 | ■ |
| Pectina (E440) | < 2,5 | ■ |
| Tragacanto (E413) | < 2,5 | ■ |
| Edulcorantes | | |
| Azúcar de caña | < 2,5 | ■ |
| Miel (mezcla) | 2,5 | ■ |
| Miel de Maple | < 2,5 | ■ |
| Néctar de Agave | < 2,5 | ■ |
| Especiales | | |
| Aloe Vera (Sábila) | 3,0 | ■ |
| Aspergillus niger | 6,7 | ■ |
| Cáscara de limón confitada | < 2,5 | ■ |
| Hojas de parra | 9,6 | ■ |

Reporte del Paciente:

fecha de nacimiento: 09.03.1985 ■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



RECOMENDACIONES GENERALES

- **Sus resultados:** Los resultados de las pruebas muestran que tiene títulos elevados de anticuerpos IgG a el/los alimento (s). La cantidad de IgG positivos a los alimentos muestra que su sistema inmunológico responde con una reacción adversa a los alimentos que normalmente no deben ser reconocidas por el sistema inmune. Cada vez que los alimentos IgG positivos se consumen, se produce una reacción inflamatoria. Esto podría debilitar su cuerpo.

Por eso es muy importante estabilizar su sistema inmunológico, evitando los alimentos que muestran valores elevados o muy elevados de anticuerpos IgG. Mientras más cantidad de alimentos IgG positivos haya indica que la barrera intestinal está fuertemente deteriorada y que podría ser una hiper-permeabilidad o el síndrome de intestino permeable. La experiencia demuestra que si solo evitando los alimentos probados positivamente no es suficiente, se requiere una modificación de la dieta de acuerdo con el principio de rotación.

Un gran número de reacciones positivas indica una gran afectación de la flora intestinal y/o la barrera intestinal.

- **Diagnóstico de la flora intestinal:** Las alergias alimentarias mediadas por IgG comúnmente se desencadenan o se agravan por trastornos de la barrera intestinal. Por lo tanto, el diagnóstico intestinal y la recuperación de la flora intestinal (la limpieza de colon) es esencial. Puede ser útil analizar la composición de la flora intestinal y la funcionalidad de la barrera intestinal por medio de un análisis de las heces. Por favor, pregunte a su médico o terapeuta.
- **Otras causas:** Además de una alergia alimentaria IgG retardada, puede haber un trastorno digestivo no inmune relacionado o una pobre utilización de los nutrientes que pueden tener numerosas causas. Usted debe consultar con su médico o con profesional de la salud. Las posibles causas incluyen una degradación disminuida de hidratos de carbono (por ejemplo, lactosa, fructosa) debido a la deficiencia de una enzima o la actividad inadecuada del páncreas y por consiguiente la secreción insuficiente de las enzimas digestivas.

Por otra parte una micosis intestinal, una parasitosis o una alteración en la flora intestinal pueden jugar un papel importante. Si la modificación de la dieta de acuerdo con ImuPro no muestra ninguna mejora en absoluto, usted debe tomar más medidas de diagnóstico.

Reporte del Paciente:

fecha de nacimiento: 09.03.1985 ■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



PACIENTE: 

Alimentos a evitar durante la fase de eliminación:

| | | |
|---------------------------|-----------------------|---|
| Algarrobo | Hojas de parra | Nuez moscada |
| Cacao | Huevo de ganso | Okra (angu) |
| Canela | Huevos de codorniz | Orégano |
| Clara de huevo de gallina | Kefir (bulgaros) | Pimienta gorda |
| Clavo | Leche (vaca) | Productos de leche agria (jocoque, crema ácida) |
| Endivia | Leche- queso de cabra | Queso Rennet (Brie, Camembert) |
| Fresa | Menta | Queso Ricotta |
| Gallineta | Nuez | |
| Granada | | |

PACIENTE: 

Alimentos a evitar durante la fase de eliminación:

| | | |
|--------------------------|--|--|
| Queso-leche de oveja | | |
| Salmón | | |
| Taninos | | |
| Té negro | | |
| Yema de huevo de gallina | | |

Reporte del Paciente:

fecha de nacimiento: 09.03.1985 ■ edad : 34 ■ sexo: F ■ id de muestra: 189393



Alimentos permitidos en la rotación de 4 días

| | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| Carnes | Sardina | Acelgas | Leche de Yegua | Cardamomo | Nuez de Brasil |
| Avestruz | Tiburón | Alcachofa | Queso Halloumi (cabra y oveja) | Cebollín | Nuez de Macadamia |
| Cabra | Tiburón pangasio | Apio | Ensaladas | Cilantro | Piñón |
| Cerdo | Trucha | Apio dulce | Achicoria roja (Radicchio) | Comino | Pistaches |
| Codorniz | Fruta | Berenjena | Canónigos | Enebro | Semillas de amapola |
| Conejo | Aguacate (Palta) | Berza | Diente de león | Eneldo | Semillas de calabaza (pepitas) |
| Cordero | Airela | Betabel | Lechuga de león | Jenjibre | Semillas de girasol |
| Corzo, Ciervo | Albaricoque (MX: Chabacano) | Brócoli | Lechuga escarola | Laurel | Especiales |
| Ganso | Arándano azul | Brotos de bambú | Lechuga francesa | Lavanda | Aloe Vera (Sábila) |
| Jabalí | Arándano rojo | Calabaza | Lechuga iceberg | Levístico (perejil silvestre) | Aspergillus niger |
| Liebre | Banano (MX: Plátano) | Calabaza de Castilla | Lechuga lollo rosso | Mejorana | Cáscara de limón confitada |
| Pato | Cereza | Cebolla | Lechuga romana | Mostaza | Algas |
| Pavo | Ciruella | Chícharos | Rúcula | Paprika (Pimentón) | Alga Nori (sushi) |
| Pollo | Ciruella amarilla | Chile jalapeño | Setas y champiñones | Perejil | Espirulina |
| Res | Dátil | Chirivía (raíz tipo zanahoria) | Champiñón | Perifollo | Cereales que contiene gluten |
| Ternera | Durazno | Col blanca / repollo | Hongo Amarillo (Cantarella) | Pimienta blanca | Avena |
| Venado | Espino amarillo | Col china | Hongo Bayo | Pimienta negra | Cebada |
| Pescados y mariscos | Frambuesa | Col de Bruselas | Hongo Cemita | Rábano | Centeno |
| Abadejo de Alaska | Grosella | Col morada | Hongo Shiitake | Romero | Espelta |
| Anguila | Grosella espinosa | Col rizada | Setas | Salvia | Gluten |
| Arenque | Guayaba | Coliflor | Edulcorantes | Tomillo | Kamut |
| Atún | Higo | Colinabo | Azúcar de caña | Toronjil | Trigo |
| Bacalao | Kiwi | Espárragos | Miel (mezcla) | Vainilla | Cereales sin gluten y las alternativas |
| Boquerón, anchoa | Lima, Hoja Limón | Espinacas | Miel de Maple | Aditivos | Alcachofa de Jerusalem |
| Calamar, sepia | Limón | Frijol chino | Néctar de Agave | Ácido benzoico (E211) | Amaranto |
| Callo de hacha | Litchi | Frijol negro | Té, café y vino | Ácido sórbico (E200) | Arroz |
| Camarones, gambas | Mandarina | Garbanzos | Café | Agar - Agar (E406) | Castaña |
| Cangrejo de río | Mango | Haba | Escaramujo | Carragenina (E407) | Fonio |
| Carpa | Manzana | Hinojo | Manzanilla | Cúrcuma (E100) | Lupino |
| Dorada | Melón chino (verde) | Lentejas | Ortiga | Goma de guar (E412) | Maíz (elote) |
| Eglefino | Membrillo | Moluchia | Té rooibos | Goma de xantana | Mandioca |
| Halibut (Fletán) | Mora, Zarcamora | Nabo | Té verde | Pectina (E440) | Maranta |
| Huachinango | Naranja | Papa | Hierbas y especias | Tragacanto (E413) | Mijo |
| Langosta | Nectarina | Pepino | Ajedrea | Levadura | Patata, Camote |
| Lenguado | Papaya | Pimienta de Cayena | Ajo | Frutos secos | Quinoa |
| Lucioperca | Pera | Pimienta morrón | Ajo silvestre | Ajonjolí | Tapioca |
| Macarela | Piña (Anana) | Poro | Albahaca | Almendra | Teff |
| Mejillones | Ruibarbo | Rábano rojo y blanco | Alcaparras | Avellana | Trigo sarraceno |
| Merluza | Sandía | Soya | Alcaravea | Cacahuete | |
| Ostras | Toronja | Tomate (MX: Jitomate) | Alfalfa | Coco | |
| Pez espada | Tuna | Zanahoria | Anís | Linaza | |
| Platija | Uva | Lacteos | Azafrán | Marañón (Mx: Nuez de la India) | |
| Pulpo | Verduras | Leche de camella | Berro | | |
| Rape (Cojinuda negra) | Aceituna | | | | |
| Robalo | | | | | |

Evitar al menos durante 5 semanas

| | | | | | |
|---------------------------|----------------|-----------------------|----------------|---|--------------------------|
| Algarrobo | Endivia | Huevos de codorniz | Nuez | Productos de leche agria (jocoque, crema ácida) | Queso-leche de oveja |
| Cacao | Fresa | Kefir (bulgaros) | Nuez moscada | Queso Rennet (Brie, Camembert) | Salmón |
| Canela | Gallineta | Leche (vaca) | Okra (angu) | Queso Ricotta | Taninos |
| Clara de huevo de gallina | Granada | Leche hervida | Orégano | | Té negro |
| Clavo | Hojas de parra | Leche- queso de cabra | Pimienta gorda | | Yema de huevo de gallina |
| | Huevo de ganso | Menta | | | |