

Esempio Biotest

07/10/2009

 **thema400**   
intolleranze alimentari



CE



Sistema aziendale certificato



Azienda iscritta presso l'Anagrafe nazionale delle ricerche del Ministero dell'Università e ricerca. Sistema a tecnologia brevettata. Certificato ISO 9001 in EA 38 Sanità.

n° IQNET - IT61676  
CSQ-9122.DAPH

La Daphne Lab è stata la prima azienda a brevettare un sistema a metasostanza per leggere dal tessuto di capelli con onde a 4-dimensioni, la salute dei propri clienti. Grazie a questa innovativa metodologia possiamo fornire più di 15 BioTest differenti, pannelli di analisi multipli, l'unica che riesce a testare ben 560 alimenti, 15 vitamine, 20 aminoacidi, 9 minerali, 300 batteri, 10 enzimi, tossine, organi e moltissimi altri indici che nessuna azienda della categoria riesce a testare e con un rapporto Qualità/Prezzo tra i più competitivi sul mercato Europeo ed unica sul mercato mondiale.

Le intolleranze Alimentari sono un fenomeno diverso dalle allergie. Gli allergeni aumentano la reattività del sistema immunitario mentre i cibi che generano intolleranza (gli intolleranti) generano un campo di disturbo che abbassa il sistema metabolico. Ecco perché in molti casi, continuando ad assumere un intollerante, si continua ad ingrassare oppure a soffrire di cefalea, gonfiore, pesantezza, disturbi di circolazione e molti altri fenomeni inerenti i campi di disturbo da intolleranze.

A volte capita di essere intolleranti ad alimenti mai assunti nella propria vita, semplicemente perché l'onda biologica di misurazione ha segnalato un contrasto tra alimento e tessuto da analizzare. Così possiamo essere intolleranti a cibi mai assunti come essere allergici a tipi di fiori australiani che non abbiamo mai annusato ... è assolutamente normale. Vi è poi una tipica intolleranza da abuso, dipende dal fatto che a tavola abusiamo spesso di cibi fatti di farine, lieviti, salse, condimenti, ecc... molti clienti possono essere intolleranti agli stessi gruppi di alimenti, semplicemente perché vi sono certe categorie di alimenti che hanno un alto potere intollerante capace, cioè, di generare alte densità probabilistiche di intolleranze percentuali. Senza scendere nei dettagli matematici questa scienza è stata perfezionata dai Laboratori della Daphne Lab attraverso un modello matematico basato su logiche fuzzy, che assicura una percentuale di errore inferiore al 10%. Quindi assolutamente bassissima nella categoria dei BioTest.

Ogni BioTest è firmato da un medico, seguito dalla nostra équipe medica e tecnica e ogni consulenza successiva per i clienti iscritti al Daphne Club è gratuita anche con numero verde.

Si consiglia di rispettare il BioTest in ogni sua parte, di consultarsi con il proprio Daphne Point di riferimento per ogni esigenza e per la ripetizione dei successivi BioTest.

Per una corretta interpretazione del BioTest vi suggeriamo di scaricare dal nostro sito internet il manuale filmato delle lezioni di interpretazioni del BioTest, il manuale figurato per gli alimenti e tutti i dettagli per interpretare meglio i BioTest e seguire il Programma Benessere in ogni sua parte.

<b>P:</b> Proteine (gr)	<b>F:</b> Fibre (gr)	<b>tr:</b> trascurabile
<b>Z:</b> Zuccheri (gr)	<b>K:</b> Kilocalorie	In <b>rosso</b> sono indicati
<b>G:</b> Grassi (gr)	<b>IG:</b> Indice Glicemico	gli alimenti a cui si è
<b>C:</b> Colesterolo (mg)	<b>I:</b> % di Intolleranza	intolleranti

Con soli 12 euro potete acquistare il libro del Dr. Luigi Di Vaia sui cinque segreti Zen delle Intolleranze Alimentari.

Buona Lettura e grazie per aver scelto i Servizi Evoluti dei Laboratori Daphne Lab.

*Servizio Marketing  
e lo Staff della Daphne Lab*

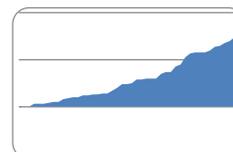


Corso Europa, 359 80010 Villaricca NA - Tel. 081.5063596 - Tel. 081.8147484 - Fax. 081.19305662  
Cell. 339.8620993 - 334.9320442 - www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

Esempio Biotest

07/10/2009

 Soglia limite personale 

 Aromi


Valori x 100gr di alimento	<input type="text" value="Δ"/>	<input type="text" value="29,45"/>	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PEPE BIANCO			10,4	-	2,12	0	26,2	296	-	-1
CANNELLA			3,9	55,5	3,2	0	24,4	252	5	0
ERBA CIPOLLINA			3,27	1,85	0,73	0	2,5	30		0
ACETO DI MELE			0	0,4	0	0	0	21		3
SUMAC			-	-	-	-	-	-	-	3
SCALOGNO			1,5	-	0,2	-	0,8	20	15	3
PREZZEMOLO #			3,7	0	0,6	0	5,6	20	5	4
CARDAMOMO *			10,8	-	6,7	0	28	311	-	5
TIMO (tymus vulgaris) essiccato			9,11	1,71	7,43	0	37	276	-	5
CURRY in polvere			12,7	2,76	13,8	0	33,2	325	-	8
PAPRIKA, in polvere			14,8	34,8	13	0	20,9	306	-	9
ROSMARINO			4,9	46,4	15,2	0	17,7	331	-	10
ZENZERO			1,82	1,7	0,75	0	2	80	15	10
BASILICO			14,4	43,2	4	0	17,8	251	5	12
LECITINA DI SOIA			-	-	-	-	-	-	-	12
MACIS			6,71	-	32,4	0	20,2	475	-	13
CURCUMA			7,83	3,21	9,88	0	21,1	354	-	13
PEPE NERO			10,9	38,3	3,3	0	26,5	255	-	14
SALVIA, fresca			3,9	15,6	4,6	0	14,7	119	-	14
PINOLI			29,6	5	47,8	0	1,9	567	15	17
ANICE			-	-	-	-	-	-	-	20
CIPOLLINE			1,3	8,5	0,1	0	1,7	38	-	24
ZAFFERANO (crocus sativus)			11,4	61,5	5,9	0	3,9	310	-	24
MENTA			3,8	5,3	0,7	0	5,6	43	-	25
ORIGANO, secco macinato			11	49,5	10,3	0	42,8	306	5	29
FINOCCHIETTO			-	-	-	-	-	-	-	29
MISO di Soia			13,3	23,5	6,2	0	5,4	203	-	30
CHIODI DI GAROFANO			5,98	2,38	20,1	0	34,2	323	-	30



I T - N A 0 0 0 - 1 0

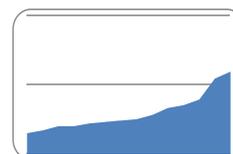
Vers. 9.63

## Aromi



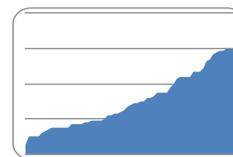
Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
ERBA MEDICA	-	-	-	-	-	-	-	30
<b>CIPOLLA BIANCA</b>	1	5,7	0,1	0	1,1	26	15	35
<b>AGLIO, fresco</b>	0,9	8,4	0,6	0	2,3	41	30	37
<b>CIPOLLA ROSSA</b>	-	-	-	-	-	-	-	37
<b>CARAMELLO</b>	-	-	-	-	-	-	-	43
<b>WAKAME, secca ALGHE</b>	12,4	0	2,4	0	47,1	71	-	45
<b>ALLORO</b>	7,6	48,6	8,4	0	26,3	313	-	53
<b>CAPPERI SOTT'ACETO *</b>	2,6	2,1	0,1	0	1,5	20	-	57
<b>ACETO DI VINO *</b>	0,4	0,6	0	0	0	4	1	58
<b>ACETO BALSAMICO *</b>	0,4	0,6	0	0	0	5	5	58
<b>CIPOLLA GIALLA</b>	-	-	-	-	-	-	-	58
<b>CARVI</b>	-	-	-	-	-	-	-	60
<b>PESTO ALLA GENOVESE</b>	-	-	-	-	-	-	-	64
<b>MOSTARDA</b>	-	-	-	-	-	-	-	65
<b>AGLIO, in polvere</b>	18,7	42,7	1,2	0	9,9	246	30	68
<b>PECTINA</b>	0,3	-	0,3	0	8,6	325	-	70
<b>PEPERONCINI PICCANTI</b>	1,8	3,8	0,5	0	1,9	25	15	74
<b>KETCHUP *</b>	-	-	-	-	-	-	55	78

## Bibite



Valori x 100gr di alimento	Δ 29,57	P	Z	G	C	F	K	IG	I
VINO ROSATO		0,1	2,5	0	0	0	71	0	15
VINO BIANCO		0,1	0,1	0	0	0	71	0	17
MARSALA TIPICO		0,1	28	0	0	0	205	-	20
RHUM		0	0	0	0	0	222	-	20
WHISKY		0	0,1	0	0	0	250	-	22
VERMOUTH DOLCE		-	-	-	-	-	-	-	23
BRANDY		0	0	0	0	0	224	-	24
VINO ROSSO		0,1	0,2	0	0	0	76	0	25
GRAPPA		0	0	0	0	0	235	-	28
VERMOUTH SECCA		-	-	-	-	-	-	-	33
<b>APERITIVI (fino a 22 %vol)</b>		-3	17	0	0	0	186	-	35
<b>CHAMPAGNE</b>		-	-	-	-	-	-	0	39
<b>BIRRA SCURA</b>		0,3	3	0	0	0	30	110	54
<b>BIRRA CHIARA</b>		0,2	3,5	0	0	0	34	110	59

# Carne



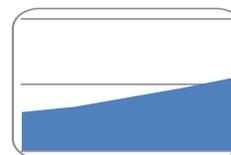
Valori x 100gr di alimento	Δ	30,67	P	Z	G	C	F	K	IG	I
SUINO MAGRO * (sus scrofa)			19,9	0,4	6,8	165	0	141	0	5
ANATRA *			21,4	0	8,2	110	0	159	-	10
POLLO INTERO*			17,9	0	6,5	88	0	130	0	10
SPECK (prociutto affumicato stagionato)*			-	-	-	-	-	-	-	10
UOVA DI TACCHINA			13,7		11,9	933	0	171	0	10
FEGATO DI BOVINO			20	6	4,4	191	0	142	0	12
STRUZZO			21	0	0,9	57	0	92	-	13
FRINGUELLO			44	0,5	5,3	75	0	138	-	14
CAPRETTO			19,2	0	5	56	0	122	0	15
CAVALLO, CUORE			18,7	0,6	7,7	150	0	146	0	15
CONIGLIO (misto carni)			18,1	0,4	14,4	65	0	203	0	15
BOVINO SEMI MAGRO*			16	0,4	6	0	0	125	-	15
RENNA			22,2	0	0,9	67	0	97	-	15
QUAGLIA			25	0	6,8	100	0	161	0	15
CAPRIOLO, SCHIENA			22,4	0,6	3,6	85	0	122	0	17
CAVALLO, FEGATO			22,4	5,3	4	300	0	145	0	17
UOVA DI OCA *			13,8	1	14,4	852	0	189	-	17
UOVA DI QUAGLIA			13,1	0,41	11,1	844	0	158	0	17
SUINO SEMI MAGRO* (sus scrofa)			15,8	0	5	64	0	108	-	18
FEGATO DI MAIALE			22,8	1,5	0,8	260	0	140	0	18
CAPRIOLO, COSCIA			22,2	0	1,6	50	0	103	0	19
BUFALO			20,4	-	1,37	46	0	99	-	19
MONTONE			24,3	0	7,2	66	0	144	-	19
LUMACA			12,9	7,8	1,7	65	0	98	-	19
BOVINO, ADULTO MAGRO *			20,7	0,6	5,1	65	0	129	0	20
UCCELLETTI			17	0	18	52	0	200	-	22
RANA			15,5	0	0,2	50	0	64	-	22
ALBUME D'UOVO (gallina)			10,7	0	0	0	0	43	0	23
PICCIONE ADULTO			18,4	0,3	12,5	77	0	187	-	23
BRESAOLA di VITELLO			34	0	4,3	65	0	175	0	24
AGNELLO, CORATELLA			15,7	1,2	4,7	240	0	110	0	25
DADO PER BRODO VEGETALE (b)			13,5	11,6	17,3	0	0	253	-	27
UOVA DI STRUZZO			-	-	-	-	-	-	0	28
FARAONA, PETTO			25,1	0	0,7	57	0	107	-	29
STARNA, COSCIO (perdix perdix)			26,4	0	2,6	86	0	113	-	29
OCA			15,8	0	34,4	80	0	373	-	30
RENE DI BUE			18,4	0,8	4,6	375	0	118	0	30
FIorentina *			18,1	5,9	14,9	660	0	214	0	32
CERVO/DAINO			21,2	0	1,2	69	0	178	-	32
VITELLO, CARNE MAGRA*(bos taurus)			20,7	0,1	1	70	0	92	0	33

## Carne



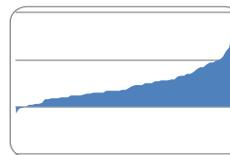
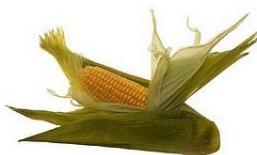
Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
SUINO GRASSO * (sus scrofa)	19,9	0	37,3	165	0	394	0	35
ESTRATTO DI CARNE BOVINA	54	0	0,4	2	0,9	219	0	35
CUORE DI BOVINO	16,8	0,5	6	150	0	123	0	35
LEPRE, COSCIO	22,8	0	3,2	81	0	121	-	35
FARAONA, COSCIA	24,3	0,2	1,8	70	0	114	-	38
DADO PER BRODO ANIMALE	15,7	5	18,7	10	0,2	152	-	40
KEBAB MISTO CARNI	18,3	0	45,3	89	0	426	-	43
AGNELLO, COSTOLETTE	14,6	0	36,3	71	0	386	0	44
CAVALLO, MUSCOLO	21,7	0,5	2,7	52	0	113	0	44
FAGIANO	24,3	0	5,2	71	0	144	-	44
CUORE DI MAIALE	18,3	0,4	9,4	0	0	159	0	44
PECORA	17	0	25	79	0	293	0	47
TACCHINO, INTERO (meleagris gallopavo)	21	0,1	6,8	82	0	146	-	47
UOVO DI GALLINA INTERO IN POLVERE	-	-	-	-	-	-	-	47
TORDO (turdus erycetorum)	20,1	0	7,7	59	0	143	-	49
BOVINO, ADULTO GRASSO *	13,8	0,3	29,8	69	0	113	0	53
FARAONA	23,4	0	6,5	74	0	158	-	54
PICCIONE GIOVANE	22,1	0	5,5	90	0	138	-	57
AGNELLO (misto carni)	20,8	0	8,8	71	0	162	0	58
STAMBECCO	-	-	-	-	-	-	-	59
UOVA DI ANATRA *	12,2	0,7	15,4	887	0	190	0	59
CARNE DI CINGHIALE	21,5	0	3,3	65	0	118	0	60
PROSCIUTTO COTTO	22,6	0	9,02	59	0	178	0	60
TRIPPA	12,1	0	3,69	122	0	85	-	60
TUORLO D'UOVA (gallina)	15,8	0	29	1337	0	325	0	64

## lieviti



Valori x 100gr di alimento	Δ 40,8	P	Z	G	C	F	K	IG	I
MELASSA (AGENTE LIEVITANTE)		-	-	-	-	-	-	-	29
LIEVITO PASTA MADRE		-	-	-	-	-	-	-	33
LIEVITO CHIMICO (PAN DEGLI ANGELI)		-	-	-	-	-	-	-	40
LIEVITO DI BIRRA FRESCO		12,1	1,1	0,4	0	6,9	56	35	47
LIEVITO DI BIRRA, ESSICCATO		12,1	1,1	0,4	0	6,9	56	35	55

# Cereali



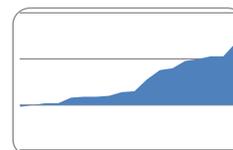
Valori x 100gr di alimento	▲ 22,86	P	Z	G	C	F	K	IG	I
FARRO # (b)		-	-	-	-	-	-	40	-7
FIOCCHI DI AVENA		8	73,5	7,5	0	8,3	395	79	-2
PANE DI SEGALE *		8,3	45,8	1,7	0	5,8	219	65	-1
FIENO GRECO		23	-	6,41	0	24,6	323	-	0
FARINA DI SOIA, a basso contenuto lipidico		45,3	28,2	7,2	0	13,3	352	-	2
MIGLIO		11	-	4,22	0	8,5	378	70	2
FARINA DI RISO		7,3	87,8	0,5	0	0,7	363	-	3
ORZO, PERLATO		10,4	70,5	1,4	0	9,1	318	36	3
MAIS pannocchia *		9,2	75,8	3,8	0	2,9	355	-	4
MUESLI		10,6	71,1	5,9	0	8,1	364	60	8
RISO, BRILLATO		7	87,6	0,6	0	1,4	362	69	8
MANIOCA/CASSAVA		1,36	1,7	0,28	0	1,8	160	55	9
FARINA DI FARRO		-	-	-	-	-	-	45	9
RISO BASMATI		-	-	-	-	-	-	50	9
FARINA DI SOIA, intera		36,8	23,5	23,5	0	10,7	447	25	10
POLENTA*		4,4	40,8	1,4	0	1,3	183	40	10
RISO SOFFIATO		6,1	89,7	0,9	0	1,1	369	85	10
FIOCCHI DI RISO		6,6	77,5	1,2	0	2,2	346	-	12
PANE DI SOIA		12	41,7	6,8	0	4,5	276	-	12
LATTE DI SOIA		2,9	0,8	1,9	0	0	32	30	12
SORGO #		11,3	-	3,3	0	6,3	339	-	12
FARINA DI GRANO DURO		13	63	2,9	0	12,6	314	-	13
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in polvere		5,5	80,9	3,4	0	0,1	372	36	14
SEMOLA INTEGRALE		11,6	77,5	1,9	0	3,4	354	45	14
FARINA DI GRANO TENERO, INTEGRALE		11,9	68,4	1,9	0	9,6	321	60	15
CUMINO, SEMI		17,8	33,7	22,3	0	10,5	375	5	15
FARINA DI CARRUBA		-	-	-	-	-	-	-	15
LATTE DI MANDORLE		0,6	2,4	1,5	0	0,4	25	30	15
AVENA		16,9	55,7	6,9	0	10,6	389	40	17
FARINA DI SEGALE, integrale		8,2	75,9	2	0	11,7	335	34	17
PANE INTEGRALE *		7,5	53,8	1,3	0	5,7	243	60	17
RISO, INTEGRALE #		6,7	81,3	2,8	0	3,8	357	81	17
RISO SEMINTEGRALE		6,7	81,3	2,8	0	2,4	359	94	17
FARINA DI MAIS		8,7	81,5	2,7	0	2,6	365	69	18
PITA (PANE ARABO)		9,8	0,82	2,6	0	7,4	266	-	18
FARINA DI CASTAGNE		5,8	71,6	3,7	0	10,9	323	-	20
FARINA DI SEGALE, semi-integrale		8,3	67,8	1,3	0	8	316	-	22
FARINA DI AVENA		12,6	72,9	7,1	0	7,6	388	87	23
FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 0 *		11,5	76,9	1	0	3,5	343	85	23
RISO PARBLOID		2,91	0,11	0,37	0	0,9	123	-	23

## Cereali



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
FARINA DI COCCO	5,6	6,4	62	0	21,1	604	-	25
PATATE classiche*	2,1	18	1	0	1,6	85	87	25
GALLETTE DI CEREALI MISTI	-	-	-	-	-	-	-	25
CRUSCA DI GRANO PURA	14,1	26,8	5,5	0	39,6	206	51	27
GALLETTE DI MAIS	-	-	-	-	-	-	-	27
FARINA DI KAMUT	-	-	-	-	-	-	45	28
FARINA DI GRANO SARACENO	8,1	84,9	1,5	0	2,1	364	55	28
FIOCCHI D'ORZO	10,6	80	1,9	0	14,8	360	-	28
FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 2	13,7	0,41	1,87	0	12,2	339	-	29
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	10,2	69,7	1,9	0	17,3	319	87	29
QUINOA	13,1	-	5,8	0	5,9	374	35	32
CEREALI AGGREGATI	10,7	74,9	2	0	11,6	342	70	33
FARINA FRUMENTO TENERO TIPO 1	12,3	65,8	2,6	0	1,7	319	-	33
<b>MAIS DOLCE IN SCATOLA *</b>	2,9	26,6	1,2	0	3,9	122	55	35
<b>GALLETTE DI RISO</b>	-	-	-	-	-	-	85	35
<b>COUSCOUS</b>	9,1	73,2	0,8	0	16,5	318	93	37
<b>GERME DI GRANO</b>	28	55	10	0	15,6	416	-	40
<b>FARINA DI CECI</b>	21,8	54,3	4,9	0	13,8	334	35	42
<b>SEMOLATO DI GRANO DURO</b>	8,8	69,2	0,5	0	4,1	298	60	42
<b>PATATE NOVELLE</b>	2	15,8	0	0	1,4	67	90	45
<b>MANITOBA (farina speciale)</b>	-	-	-	-	-	-	-	47
<b>FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO</b>	11,2	21,3	0	0	2,6	339	56	47
<b>AMARANTO</b>	14,5	-	6,51	0	9,3	374	35	49
<b>FARINA FRUMENTO TENERO, TIPO 00 *</b>	11	78	0,7	0	2,5	343	85	50
<b>BULGHUR</b>	7,2	70	1,4	0	3	357	55	53
<b>FARINA DI GRANTURCO (MAIZENA)</b>	7,7	58,3	5,8	0	3,7	302	70	59
<b>TAPIOCA (manihot utilissima)</b>	0,6	95,8	0,2	0	0,4	363	85	63
<b>BURGHUL</b>	-	-	-	-	-	-	-	84

## Dolci



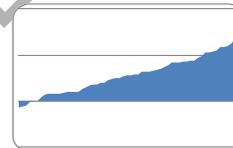
Valori x 100gr di alimento	Δ	24,72	P	Z	G	C	F	K	IG	I
SCIROPPO DI ACERO	-	-	-	-	-	-	-	-	105	-2
MALTO DI ORZO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
STEVIA (DOLCIFICANTE NATURALE)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
MALTO DI MAIS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
MELASSA *	0	55,49	0,1	0	0	0	290	70	-	8

## Dolci



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO * (b)	0,1	101,3	0	0	0	362	92	9
MALTO DI RISO	-	-	-	-	-	-	-	9
MIELE * (b)	0,6	80,3	0	0	0	303	58	10
CICLAMATO (DOLCIFICANTE)	-	-	-	-	-	-	-	14
FRUTTOSIO	0	99,5	0	0	0	400	22	15
ASPARTAME (E951)	0	97,5	0	0	0	400	-	28
SACCARINA (E954)	0	0	0	0	0	0	-	38
MANNITOLE	-	-	-	-	-	-	-	40
ZUCCHERO (Saccarosio) *	0	104,5	0	0	0	392	60	48
ACESULFAME-K	-	-	-	-	-	-	-	50
DESTROSI (GLUCOSIO)	-	-	-	-	-	-	137	53
XILITOLE	-	-	-	-	-	-	-	53
SORBITOLE	-	-	-	-	-	-	-	68

## Frutta



Valori x 100gr di alimento	Δ	28,31	P	Z	G	C	F	K	IG	I
MIRTILLO NERO #			0,6	6,9	0,2	0	2,5	30	25	-7
LIMONE #			0,6	2,3	0	0	5,2	11	20	-6
MELAGRANE			0,5	15,9	0,2	0	2,2	63	35	-5
MELA			0,2	11	0,3	0	2	45	54	-1
MELA COTOGNA			0,3	6,3	1	0	5,9	34	35	-1
POMPELMO ROSA #			0,6	7,7	0,1	0	1,6	30	-	0
MANDARANCI e CLEMENTINE #			0,8	12,8	0,2	0	2,2	53	30	4
MANDARINI #			0,9	17,6	0,3	0	1,7	72	30	7
NOCE PECAN			7,2	4,3	71,8	0	9,4	705	-	8
AMARENE			0,8	10,2	0	0	1,1	41	-	8
MELONE RETATO			0,4	22,9	0	0	1	87	47	8
POMPELMO #			0,6	6,2	0	0	1,6	26	40	8
MELONE INVERNALE GIALLO			0,5	4,9	0,2	0	0,7	22	65	9
ALBICOCCHE #			0,4	6,8	0,1	0	1,5	28	57	10
ARANCE #			0,7	7,8	0,2	0	1,6	34	42	10
LIQUIRIZIA DOLCE			3,7	76,7	5,2	0	2	349	-	10
PRUGNE #			0,5	10,5	0,1	0	1,4	42	53	10
MORA DI ROVO			1,3	8,1	0	0	0	36	25	13
PRUGNE, secche #			2,2	55	0,5	0	9	220	-	15
NOCE DI COCCO			3,2	3,7	36	0	12,2	351	45	17

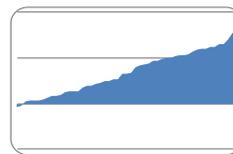


# Frutta



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
KAKI O LOTI	0,6	16	0,3	0	2,5	65	-	18
NESPOLE	0,4	6,1	0,4	0	2,1	28	55	18
FICHI	0,9	11,2	0,2	0	2	47	35	20
MANGO	0,7	14,1	0,2	0	2,9	57	56	20
AVOCADO	4,4	1,8	23	0	3,3	231	10	23
FRAGOLE	0,9	5,3	0,4	0	1,6	27	40	24
KIWI	1,2	9	0,6	0	2,6	44	59	25
PERA #	0,3	9,5	0,4	0	2,8	41	54	25
LAMPONI	1	6,5	0,6	0	7,4	34	25	27
OLIVE NERE #	1,6	0,8	25,1	0	2,4	234	15	28
PESCA	0,8	6,1	0,1	0	2,1	27	63	28
ANANAS #	0,5	10	0	0	1	40	94	29
CILIEGE	0,8	9	0,1	0	1,3	38	32	29
MELONE CANTALUPO O ZATTE	0,8	7,4	0,2	0	0,9	33	65	32
ANACARDI	-	-	-	-	-	-	15	32
GIUGGIOLE	1,2	-	0,2	0	-	79	-	32
RIBES NERO	0,88	-	0,58	0	4,3	44	15	33
<b>NOCI</b>	<b>10,5</b>	<b>5,5</b>	<b>57,7</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	<b>582</b>	<b>15</b>	<b>34</b>
<b>FICHI D'INDIA</b>	<b>0,8</b>	<b>13</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
<b>MANDORLE #</b>	<b>21,3</b>	<b>4,8</b>	<b>50,6</b>	<b>0</b>	<b>11,8</b>	<b>578</b>	<b>15</b>	<b>37</b>
<b>ARACHIDI TOSTATE</b>	<b>29</b>	<b>8,5</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>597</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
<b>CASTAGNE</b>	<b>3,5</b>	<b>42,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>189</b>	<b>74</b>	<b>42</b>
<b>DATTERI, secchi</b>	<b>2,7</b>	<b>63,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>253</b>	<b>110</b>	<b>42</b>
<b>CEDRO CANDITO</b>	<b>0,1</b>	<b>49,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>187</b>	<b>-</b>	<b>42</b>
<b>OLIVE VERDI #</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>142</b>	<b>15</b>	<b>43</b>
<b>NOCCIOLE</b>	<b>13</b>	<b>1,8</b>	<b>62,9</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>625</b>	<b>96</b>	<b>43</b>
<b>BANANA #</b>	<b>1,2</b>	<b>15,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>66</b>	<b>78</b>	<b>44</b>
<b>COCOMERO / ANGIURIA</b>	<b>0,4</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>93</b>	<b>44</b>
<b>SUSINE CINO-GIAPPONESI</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>47</b>
<b>ANANAS SCIROPATA #</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>77</b>	<b>-</b>	<b>49</b>
<b>PISTACCHI</b>	<b>20,6</b>	<b>7,64</b>	<b>44,4</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>557</b>	<b>15</b>	<b>53</b>
<b>SUSINE EUROPEE</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>53</b>
<b>RIBES ROSSO</b>	<b>0,88</b>	<b>-</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>47</b>	<b>25</b>	<b>54</b>
<b>NOCE MOSCATA</b>	<b>8,8</b>	<b>26,3</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>23,7</b>	<b>395</b>	<b>-</b>	<b>55</b>
<b>UVA # (vitis vinifera)</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>61</b>	<b>67</b>	<b>59</b>
<b>DATTERI, freschi</b>	<b>1,5</b>	<b>31,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>124</b>	<b>99</b>	<b>59</b>
<b>ARACHIDI CRUDE</b>	<b>26</b>	<b>11,2</b>	<b>47,2</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>571</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
<b>UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA #</b>	<b>1,9</b>	<b>72</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>283</b>	<b>80</b>	<b>63</b>
<b>LITCHI</b>	<b>0,83</b>	<b>15,23</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>66</b>	<b>50</b>	<b>68</b>
<b>LUPPOLO</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>74</b>

# Latticini



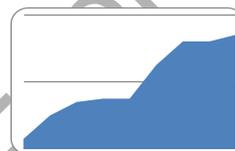
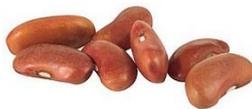
Valori x 100gr di alimento	▲ 34,37	P	Z	G	C	F	K	IG	I
GHEE BURRO CHIARIFICATO (b)	-	-	-	-	-	-	-	-	-3
RICOTTA DI PECORA	8,4	3,2	25,1	51	0	271	-	-	-2
CERTOSINO	17,5	0	22	90	0	268	-	-	3
PHILADELPHIA LIGHT	-	-	-	-	-	-	-	-	4
LATTE DI CAPRA	3,9	4,7	4,3	12	0	72	-	-	4
STRACCHINO	18,5	0	25,1	90	0	300	-	-	4
TRENTA	20,8	1,4	40,2	66	0	450	-	-	5
RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO (quark)	12,5	3,6	5,1	32	0	109	-	-	7
EMMENTHAL	28,5	3,6	30,6	100	0	403	0	-	9
YOGURT DI LATTE SCREMATO	3,3	4	0,9	4	0	36	20	-	9
GORGONZOLA	20,8	0,45	27,7	100	0	334	-	-	10
YOGURT DI LATTE INTERO	3,5	3,6	3,9	18	0	63	53	-	13
LATTE DI BUFALA	4,4	5,1	7,3	19	0	102	-	-	14
LATTE DI PECORA	5,3	5,2	6,9	13	0	103	-	-	14
TALEGGIO	20,6	0	24,8	90	0	306	-	-	14
RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO (quark)	13,5	4,1	0,2	32	0	72	-	-	18
ITALICO (tipo Bel Paese)	25,4	0,1	30,2	90	0	374	-	-	20
RICOTTA DI VACCA E PECORA	10,3	3,6	16,6	42	0	204	-	-	20
RICOTTA DI VACCA	12,2	4	8	32	0	136	-	-	22
FETA	15,6	1,5	20,2	70	0	250	0	-	23
CHEDDAR	25	0,5	31	100	0	381	-	-	25
ROQUEFORT	19,7	0	32,9	90	0	375	-	-	25
ASIAGO	31,4	0	25,6	90	0	356	-	-	27
GRUVIERA	29,8	0,36	32,3	110	0	413	0	-	27
EDAM STAGIONATO	29	1	25	102	0	345	0	-	33
FIOR DI LATTE	20,6	0	20,3	90	0	265	0	-	33
<b>LATTE DI VACCA, SCREMATO</b>	3,6	5,3	0,2	2	0	36	47	-	34
<b>BURRATA</b>	15,2	5,7	34,9	106	0	396	-	-	40
<b>PARMIGIANO</b>	36	0	25,6	95	0	374	0	-	42
<b>GRANA</b>	35,5	3,7	25	85	0	381	0	-	43
<b>LATTE DI VACCA, PARZ. SCREMATO</b>	3,5	5	1,8	7	0	49	-	-	44
<b>PROVOLONCINO DOLCE</b>	25	2,1	26,6	101	0	348	-	-	47
<b>SOTTILETTE</b>	20,8	0,9	27	85	0	330	-	-	47
<b>FORMAGGINO</b>	11,2	6	26,9	93	0	309	-	-	49
<b>CACIOTTA TOSCANA</b>	24,6	2,1	29,6	90	0	373	-	-	50
<b>FIOCCHI DI FORMAGGIO MAGRO</b>	9,7	3,2	9,7	0	0	115	-	-	50
<b>MASCARPONE</b>	7,6	0	47	95	0	453	-	-	52
<b>PECORINO, FRESCO</b>	26	0	25,4	70	0	332	-	-	53
<b>PROVOLONE</b>	26,3	2,1	28,9	101	0	374	-	-	53
<b>FONTINA</b>	24,5	0,8	26,9	80	0	343	-	-	54

## Latticini



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
PECORINO ROMANO	28,3	0	29,5	104	0	379	-	57
MOZZARELLA	19,9	4,9	16,1	50	0	243	0	59
BURRO	0,8	1,1	83,4	250	0	758	-	60
PROVOLA AFFUMICATA	21,2	tr	19,6	90	0	260	-	60
CACIOCAVALLO	37,7	2,1	31,1	90	0	439	-	62
MARGARINA NON IDROGENATA	-	-	-	-	-	-	-	62
MARGARINA	0,6	0,4	84	50	0	760	30	65
PECORINO	28,5	0	28	104	0	366	-	65
LATTE DI VACCA, INTERO *	3,1	4,8	3,4	14	0	61	42	70
BURRO DI ARACHIDI	22,6	13,1	53,7	0	6,8	623	40	77
CACIOTTA AFFUMICATA	27,7	2,1	27,3	104	0	364	-	80

## Legumi



Valori x 100gr di alimento	Δ 32,4	P	Z	G	C	F	K	IG	I
SOIA VERDE (MUNG)	-	-	-	-	-	-	-	-	3
TAMARINDO	2,8	57,4	0,6	0	5,1	239	65	10	
NATTO	-	-	-	-	-	-	-	-	14
TOFU	8,1	0,7	4,8	0	1,2	76	23	15	
SOIA, GERMOGLI	-	-	-	-	-	-	-	-	15
TEMPEH	-	-	-	-	-	-	-	-	25
CECI	21,8	54,3	4,9	0	13,8	334	34	32	
FAGIOLI bianchi #	6,4	19,4	0,6	0	10,6	104	34	32	
SOIA, SEMI gialla	36,9	23,3	18,1	0	11,9	398	18	34	
FAVE	5,4	4,2	0,2	0	5,1	37	32	39	
FAGIOLI AZUKI, secchi #	19,9	50,1	0,5	0	11,1	272	2	44	
CICERCHIE	4,3	7,2	1,4	0	8,1	56	42	48	
LENTICCHIE	25	54	2,5	0	13,7	325	42	48	
PISELLI	5,42	5,67	0,4	0	5,1	81	35	58	
FAGIOLI ROSSI	-	-	-	-	-	-	35	69	

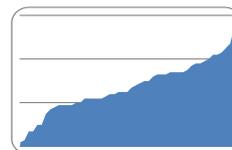
## aggiunti



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
SALE DIAMANTE HAILITE	-	-	-	-	-	-	-	17
SALE HIMALAYANO ROSA	-	-	-	-	-	-	-	22
BIETOLE VERDI (FOGLIE) #	-	-	-	-	-	-	-	30
MORTADELLA SUINO *	-	-	-	-	-	-	-	37



# Pesce



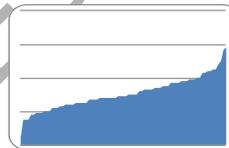
Valori x 100gr di alimento	 26,92	P	Z	G	C	F	K	IG	I
GRANCHIO		18,1	0	1,1	78	0	87	0	2
CERNIA		17,9	0,6	0,7	37	0	80	0	3
ROMBO		16,3	1,2	1,3	70	0	81	0	7
SOGLIOLA		16,9	0,8	1,7	57	0	86	0	7
TONNO (thunnus thynnus)		21,5	0	8	27	0	158	0	10
TONNO IN SALAMOIA SGOCCIOLATO		25,5	0	0,82	30	0	116	0	10
ANGUILLA DI FIUME		11,8	0,1	23,7	117	0	261	0	15
CEFALO MUGGINE		15,8	0,7	6,8	61	0	127	0	17
ARAGOSTA		16,2	1	1,9	164	0	86	0	18
ASTICE		18,8	0,5	0,9	95	0	90	0	19
GAMBERETTI DI LAGO		17,1	0	4,1	105	0	105	0	19
GAMBERO		13,6	2,9	0,6	150	0	71	0	19
VONGOLA		10,2	2,2	2,5	50	0	72	0	19
COZZA O MITILO		11,7	3,4	2,7	108	0	84	0	20
SGOMBRO O MACCARELLO		17	0	11,1	95	0	168	0	20
ARINGA		17,8	0	13,2	50	0	190	0	22
LUCCIO		18,7	0	0,6	34	0	80	0	22
LUPINI DEAMARIZZATI		16,4	7,2	2,4	0	4,8	114	0	22
ORATA, SURGELATA		19,8	0	1,2	70	0	90	0	22
SARDINE SALATE		25,1	0	3,6	60	0	133	0	22
SPIGOLA o BRANZINO		16,5	0,6	1,5	64	0	82	0	23
PESCE PERSICO		15,4	0	1,5	70	0	75	0	24
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO		29,1	0	8,21	18	0	198	-	24
TINCA		17,9	0	0,5	29	0	76	0	25
PESCE SPADA		16,9	1	4,2	70	0	109	0	25
TONNO IN SCATOLA AL VAPORE		-	-	-	-	-	-	-	25
SALMONE affumicato		20,2	0	11	50	0	180	0	27
TROTA		14,7	0	3	55	0	86	0	28
ANGUILLA DI MARE		14,6	0,7	19,6	117	0	237	0	29
CALAMARO		12,6	0,6	1,7	222	0	68	0	30
SARAGO		15	1	4,4	70	0	103	0	30
SARDA		20,8	1,5	4,5	84	0	129	0	32
RANA PESCATRICE		12,8	0,6	1	50	0	63	0	33
POLIPO (polpo)		10,6	1,4	1	140	0	57	0	33
SALMONE		20,2	0	11	50	0	180	0	33
<b>CAVIALE</b>		18,9	1,9	18,8	588	0	252	0	34
<b>DENTICE</b>		16,7	0,7	3,5	70	0	101	0	34
<b>SCORFANO</b>		80,1	1,1	3,5	82	0	358	0	34
<b>TOTANO</b>		-	-	-	-	-	-	0	34
<b>SURIMI</b>		15,2	0	0,9	30	0	99	-	35

## Pesce



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
<b>ACCIUGHE o ALICI</b>	16,8	1,5	2,6	70	0	96	0	37
<b>SEPPIA</b>	14	0,7	1,5	110	0	72	0	38
<b>STOCCAFISSO (gadus poutassou)</b>	20,7	0,3	0,9	50	0	92	0	38
<b>LUMACHE DI MARE</b>	23,8	7,8	0,4	65	0	137	0	39
<b>MERLUZZO</b>	17	0	0,3	50	0	71	0	40
<b>CARPA</b>	18,9	0	7,1	70	0	140	0	42
<b>SARDINE SOTT'OLIO</b>	22,3	0	12,1	140	0	198	0	42
<b>GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA</b>	18,1	0	0,5	72	0	77	0	43
<b>BACCALA', ammollato</b>	21,6	0	1	50	0	95	0	45
<b>TRIGLIA</b>	15,8	1,1	6,2	94	0	123	0	47
<b>HALIBUT</b>	20,8	0	2,3	32	0	110	0	55

## Verdura



Valori x 100gr di alimento	▲ 30,55	P	Z	G	C	F	K	IG	I
ORTICA	-	-	-	-	-	-	-	-	4
BROCCOLO A TESTA	3	3,1	0,4	0	3,1	27	-	-	15
CICORIA	1,4	0,7	0,2	0	3,6	10	-	-	15
SEMI DI LINO	-	-	-	-	-	-	-	35	15
BARBABIETOLE ROSSE #	1,1	4	0	0	2,6	20	30	-	18
ANETO	17,7	0,3	49,7	0	11,8	573	35	-	18
CARCIOFI #	2,7	2,5	0,2	0	5,5	22	20	-	19
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI #	2,3	1,9	0,4	0	1,7	20	-	-	19
ZUCCHINE (curcubita pepo)	1,3	1,4	0,1	0	1,3	11	-	-	19
SPINACI	3,4	3	0,7	0	1,9	31	15	-	20
TARTUFO NERO	6	0,7	0,5	0	8,5	31	-	-	20
ALGA IZIKI	-	-	-	-	-	-	-	-	20
FUNGHI CHIODINI #	2,1	0,1	0,7	0	6,8	15	-	-	22
PRUGNE UMEBOSHI	-	-	-	-	-	-	-	-	22
DRAGONCELLO	22,8	-	7,24	0	7,4	295	-	-	22
ALGA ARAG AGAR	6,21	2,97	0,3	0	7,7	306	-	-	23
SCORZONERA	-	-	-	-	-	-	-	-	23
NORI, ALGHE	30,7	0	1,5	0	44,4	136	-	-	24
SEITAN	-	-	-	-	-	-	-	-	24
TOPINAMBUR (b)	-	-	-	-	-	-	50	-	24
SESAMO SEMI	-	-	-	-	-	-	35	-	24


 Verdura

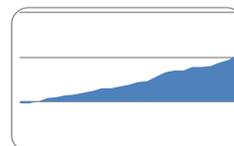

Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
CRESCIONE	3	0,4	1	0	3	22	-	25
FUNGHI PORCINI #	3,9	1,4	0,7	0	2,5	27	-	25
RAVANELLI	0,8	1,8	0,1	0	1,3	11	15	25
ZUCCA GIALLA # (curcubita maxima)	1,1	3,5	0,1	0	0,5	18	107	25
ALGA ARAME	-	-	-	-	-	-	-	25
ASPARAGI DI BOSCO #	4,6	4	0,2	0	2,6	35	15	27
DAIKON	0,8	2,9	0,1	0	1,5	15	-	27
PEPERONI QUADRATI #	0,9	5	0,3	0	0,9	22	15	27
POMODORI MATURI	1	3,5	0,2	0	0,9	19	-	27
RADICCHIO VERDE #	2,1	0,9	0,7	0	1,6	19	-	28
CAROTE ROSSE # (arancione)	1,1	7,6	0	0	3,1	33	47	28
FUNGHI PORCINELLI #	3,1	1,6	0,6	0	6,5	24	-	28
LATTUGA A CAPPUCCIO tipo brillant #	1,5	3	0,2	0	1,3	19	15	28
POMODORI DA INSALATA	1,2	2,8	0,2	0	1,1	17	30	28
RAPE	1	3,8	0	0	2,6	18	30	28
BORRAGINE	1,8	-	0,7	0	-	21	-	28
RADICCHIO ROSSO #	3	3	0,1	0	2,1	24	-	29
CARDI	0,6	1,7	0,1	0	1,5	10	-	29
FUNGHI SPUGNOLI #	1,7	1,9	0,3	0	7	17	-	29
AGRETTI o BARBA DEL FRATE	-	-	-	-	-	-	-	29
CRAUTI	1,5	4	0,3	0	1,1	24	15	30
PEPERONI LUNGI #	0,7	5,8	0,3	0	0,8	30	15	30
TARASSACO-DENTE DI LEONE	-	-	-	-	-	-	-	30
FIORI DI ZUCCA	1,03		0,07	0		15	-	30
MELANZANE	1,1	2,6	0,1	0	2,6	15	20	32
PORRI	2,1	5,2	0,1	0	2,9	29	15	32
ASPARAGI DI CAMPO #	3,6	3,3	0,2	0	2,1	29	15	33
LATTUGA tipo riccìa #	1,8	2,2	0,4	0	1,5	19	15	33
CORIANDOLO	20	-	4,36	0	13,6	253	-	33
CAROTE VIOLA	-	-	-	-	-	-	-	33
<b>BROCCOLETTI DI RAPE</b>	2,9	2	0,3	0	2,9	22	-	34
<b>ALGHE DULSE</b>	-	-	-	-	-	-	-	34
<b>POMODORO TIPO ARAWAK</b>	-	-	-	-	-	-	-	34
<b>FINOCCHIO, SEMI</b>	15,8	12,5	14,9	0	39,8	345	-	35
<b>FUNGHI OVULI #</b>	2	1,9	0,3	0	1,7	18	-	35
<b>VALERIANA (VALERIANELLA)</b>	2	3,6	0,4	0	1,5	21	15	35
<b>CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO #</b>	1,9	2,7	0,2	0	1	20	-	37
<b>FUNGHI SHIITAKE, secchi #</b>	16,3	63,9	1	0	11,5	296	-	37
<b>SEDANO # (APIUM GRAVEOLENS)</b>	2,3	2,4	0,2	0	1,6	20	15	37
<b>ALGHE KOMBU</b>	-	-	-	-	-	-	-	37

## Verdura



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
FAGIOLINI	2,1	2,4	0,1	0	2,9	17	38	38
MAGGIORANA, secca	12,7	42,5	7	0	18,1	271	15	38
FRIARIELLI NAPOLETANI	-	-	-	-	-	-	-	38
CAVOLFIORE # (parte bianca)	3,2	2,7	0,2	0	2,4	25	15	39
FINOCCHIO	1,2	1	0	0	2,2	9	15	39
SEMI DI GIRASOLE	-	-	-	-	-	-	35	39
CAVOLI DI BRUXELLES #	4,2	4,3	0,5	0	5,2	37	15	40
POMODORI SECCHI	14,1	43,5	3	0	12,3	258	35	40
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO #	3,4	2	0,3	0	3,1	24	-	43
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE #	2,1	2,5	0,1	0	2,9	19	-	43
RUCOLA	2,6	2,1	0,7	0	1,6	25	15	44
CAROTE GIALLE	-	-	-	-	-	-	-	44
FUNGHI GALLINACCI #	1,6	0,2	0,5	0	4,7	11	-	45
POMODORI PELATI IN SCATOLA + LIQUIDO	1,2	3	0,5	0	0,9	21	-	45
CETRIOLI #	0,7	1,8	0,5	0	0,6	14	15	48
INDIVIA #	0,9	2,7	0,3	0	1,6	16	15	50
PEPERONI DI SENISE *	-	-	-	-	-	-	-	57
SCAROLA (lactuca scarola) (foglie)	1,6	1,7	0,2	0	1,5	15	15	58

## Condimento



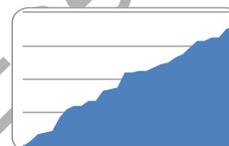
Valori x 100gr di alimento	Δ	21,84	P	Z	G	C	F	K	IG	I
OLIO DI SOIA (b)			0	0	99,9	0	0	899	0	-2
SHOYU, salsa di soia e grano (b)			5,2	7,7	0,1	0	0,8	53	-	-2
TAMARI, salsa di soia (b)			10,5	4,8	0,1	0	0,8	60	-	0
MISO DI ORZO			-	-	-	-	-	-	-	4
MISO DI RISO			-	-	-	-	-	-	-	5
ACETO DI UMEBOSHI			-	-	-	-	-	-	-	7
OLIO DI VINACCIOLO (b)			0	0	99,9	0	0	899	0	8
ACETO DI RISO			-	-	-	-	-	-	-	10
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE * (b)			0	0	100	0	0	900	0	12
OLIO DI RISO			0	0	99,9	0	0	899	0	15
OLIO DI GERME DI GRANO			0	0	99,9	0	0	899	0	15
OLIO DI SESAMO (b)			0,2	0	99,7	0	0	898	0	17
OLIO DI OLIVA*			0	0	100	0	0	900	0	19
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO *			0	0	99,9	0	0	899	0	22

## Condimento



Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	0	0	100	0	0	900	0	23
OLIO DI SEMI DI MAIS	0	0	99,9	0	0	899	0	28
SALE da cucina	0	0	0	0	0	0	-	33
<b>OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO *</b>	0	0	100	0	0	900	0	35
<b>OLIO DI SANSÀ</b>	-	-	-	-	-	-	0	35
<b>OLIO DI COCCO</b>	0	0	99,9	0	0	899	0	39
<b>OLIO DI SEMI DI GIRASOLE</b>	0	0	99,9	0	0	899	0	39
<b>OLIO DI PALMA</b>	0	0	99,9	0	0	899	0	40
<b>SALE MARINO INTEGRALE</b>	-	-	-	-	-	-	-	44
<b>OLIO DI SEMI VARI</b>	0	0	100	0	0	900	0	47
<b>OLIO DI CARTAMO</b>	-	-	-	-	-	-	-	53

## Nervini



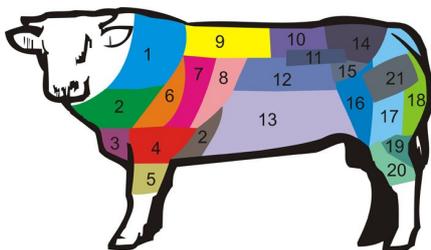
Valori x 100gr di alimento	Δ 38,63	P	Z	G	C	F	K	IG	I
Tè MU *	-	-	-	-	-	-	-	0	0
CAFFÈ DI CICORIA	-	-	-	-	-	-	-	0	3
TE' NERO	10,4	28,5	15,4	0	-3	287	0	7	
Tè BANCHA *	-	-	-	-	-	-	-	0	8
TE' VERDE	0,1	0	0	0	0	0	0	9	
CAFFÈ DI CEREALI	-	-	-	-	-	-	-	0	17
Tè KUKICHA *	-	-	-	-	-	-	-	0	22
CAFFÈ DECAFFEINATO, in tazza da bar *	0,4	0,6	0	0	0	4	0	24	
CAFFÈ SOLUBILE, in polvere *	20,4	41,1	0	0	0	223	0	24	
CAFFÈ DI GINSENG *	-	-	-	-	-	-	-	-	27
CARCADE' bibita	-	-	-	-	-	-	-	-	27
SENAPE	-	-	-	-	-	-	-	35	33
<b>CAFFÈ BAR, in tazza *</b>	0,4	0,6	0	0	0	4	0	34	
<b>MAIONESE</b>	4,2	2,2	70	70	0	655	60	35	
<b>ALCOOL PURO</b>	0	0	0	0	0	516	100	44	
<b>CACAO AMARO, IN POLVERE</b>	20,4	11,5	25,6	0	28,9	355	20	44	
<b>CAFFÈ MOKA, in tazza da casa*</b>	0,4	0,6	0	0	0	4	0	45	
<b>GOMME DA MASTICARE</b>	0	96,7	0,3	0	0	341	-	45	
<b>CIOCCOLATO FONDENTE *</b>	5,8	56,7	34	0	1,4	542	25	47	
<b>ASSENZIO</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	49
<b>CIOCCOLATO GIANDUIA *</b>	13,1	52,7	28,8	0	2,5	509	-	50	
<b>AMARI BASSA GRADAZIONE (23 e 30 %vol)</b>	0	32,8	0	0	0	261	-	53	

## Nervini

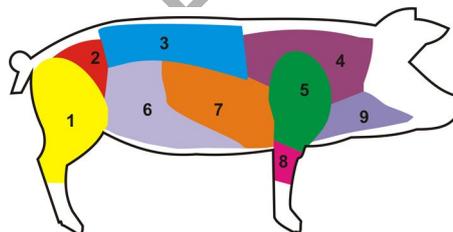


Valori x 100gr di alimento	P	Z	G	C	F	K	IG	I
BEVANDA GUSTO COLA*	0	10,5	0	0	0	39	63	55
CIOCCOLATO AL LATTE *	8,9	50,8	37,6	28	0,8	565	52	59
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in polvere	13,9	42,6	0,2	0	0	224	0	63
CIOCCOLATO CON NOCCIOLE *	9,3	45,9	40,1	25	1,4	571	-	63
CAFFE' ALL'AMERICANA, in tazza *	0,1	0,4	0	0	0	2	0	65
CAFFE' DECAFFEINATO domestico*	11,2	6,7	13,1	0	49,5	190	0	65
AMARI ALTA GRADAZIONE (> 35 %vol)	0	0,5	0	0	0	232	-	70
CIOCCOLATO BIANCO *	8	58,3	30,9	23	0,8	529	49	72

## Tagli di carne



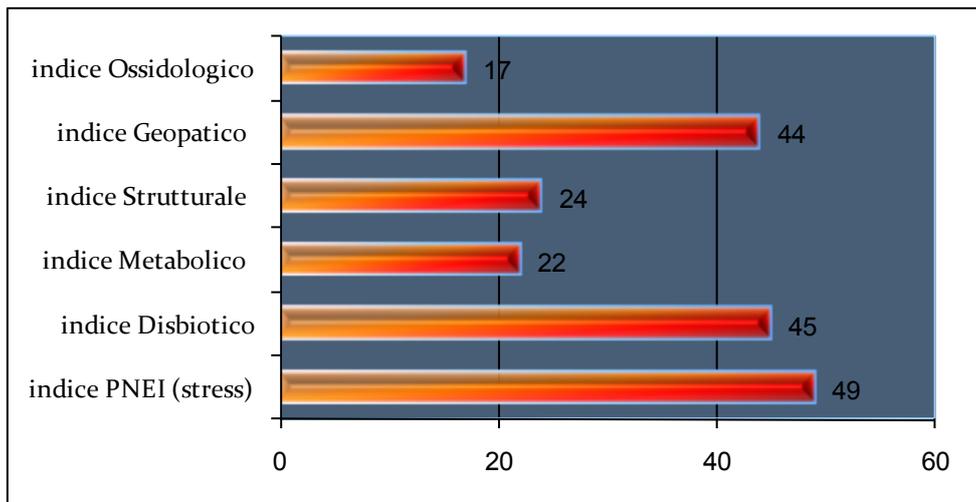
	%
1 - reale (M)	11
2 - collo (M)	15
3 - punta di petto(M)	44
4 - spalla (SM)	43
5 - muscolo dritto (M)	45
6 - rotondino di spalla (coppello) (M)	26
7 - copertina (SM)	63
8 - fesone di spalla (SM)	47
9, 10 - carrè (M)	30
11 - filetto (M)	3
12 - caramella (M)	15
13 - pancia (G)	40
14 - scamone (M)	12
15 - fiocco (M)	20
16 - noce (SM)	12
17 - sottofesa (lacerto) (SM)	16
18 - girello (M)	5
19 - gallinetta di coscia (M)	65
20 - ossobuco (M)	30
21 - fesa (SM)	28



	%
1 - prosciutto Crudo (SM)	14
2 - scannello (M)	5
3 - lombo, carrè o arista (M)	14
4 - coppa o capocollo o fracosta (SM)	27
5 - spalla (M)	9
6 - pancetta (G)	45
7 - petto o costatella (M)	35
8 - stinco (M)	9
9 - guanciale (G)	10
10 - lardo (G)	19
11 - sugna (G)	64

**SM:** Semi magro  
**M:** Magro  
**G:** Grasso

Nelle tabelle sono elencati, in percentuale, gli elementi intolleranti



Il grafico indica il livello di un altro campo di disturbo che potrebbe impedire il raggiungimento degli obiettivi di benessere. La barra più alta rappresenta il campo di maggiore disturbo che può essere discusso di un indice biologico. Si considerano i tre più alti, per cui il primo alto è quello che causa a cascata gli effetti biologici di terreno secondari. Per ogni interpretazione rivolgetevi ai consulenti da noi segnalati sul sito web della Daphne Lab o presso il vostro Point.

L'indice ossidologico indica lo stato dei radicali liberi; se alto significa che vi sono troppi radicali ed è bene intraprendere un corretto programma Anti-Age. L'indice geopatico indica una particolare sensibilità alle onde elettromagnetiche, alle microonde ed altri disturbi geopatici in casa o a lavoro. Indice strutturale indica lo stato delle vitamine, minerali e aminoacidi; se troppo alto indica la mancanza di qualche elemento strutturale e si consiglia una terapia di integratori. L'indice metabolico se alto o se troppo basso, indica un ipo o iper disturbo generale del sistema endocrino o metabolico. L'indice disbiotico, se troppo alto, indica un disturbo della flora intestinale, degli enzimi o delle tossine intestinali, si consiglia un programma di eubiosi intestinale. L'indice PNEI analizza l'asse Psico-Neuro-endocrino-Immunologico ed è l'indicatore della somatizzazione e dello stress psicosomatico, se troppo alto il soggetto somatizza lo stress in uno o più organi.

Le colonne **I** indicano le percentuali di intolleranze. Al di sopra di una certa soglia soggettiva l'alimento viene **scritto in rosso** e cioè indica una intolleranza. Basterà toglierlo per 60 giorni e reintrodurre poi con una tecnica di *svezzamento* programmato gli alimenti prima meno intolleranti e poi via via quelli più intolleranti in quantità minime. L'intolleranza è il "campo di disturbo" che un alimento genera alla

memoria cellulare, questo porta al rallentamento del metabolismo e quindi ad una tendenza ad ingrassare ma anche a diverse altre patologie come la cefalea, gonfiori, cattiva circolazione, disturbi gastrointestinali, ecc. Anche un intero gruppo alimentare può essere un campo di disturbo e il Biotest Daphne lo rapporta con degli indicatori cromatici a tre colori: **rosso** per un gruppo pericoloso, **giallo** per un grup-

po da controllare e **verde** per quello meno intollerante. Inoltre l'indicatore riporta la media delle percentuali locali.



I cibi contrassegnati con l'asterisco \* sono acidificanti mentre quelli con il cancelletto # sono alcalinizzanti.

### Consigli alimentari

La prima digestione avviene in bocca, masticando bene il cibo si attivano alcuni enzimi della saliva che facilitano il seguito del lungo processo digestivo. Chi mangia in fretta, divorando il cibo, ingoia aria e rallenta il processo digestivo perché salta una tappa fondamentale della digestione. Se sei incollerito, nervoso, agitato ti consiglio di calmarti prima di mangiare, perché il cibo viene digerito nella nostra parte più intima che tocca la sfera emotiva, inconscia e profonda della personalità; guardare il telegiornale a tavola mentre si mangia è una cattiva abitudine perché la mente associa una notizia cattiva ad un cibo. A lungo andare questa abitudine porta a degli aumenti di stress e molte più Biointolleranze. *Mangia lentamente e semmai guarda un film rilassante mentre stai a tavola, possibilmente negli orari canonici.* A differenza di quanto normalmente si possa credere, studi sull'alimentazione hanno dimostrato che mangiare troppo fa invecchiare prima, in alcune specie addirittura mangiare la metà fa vivere il doppio. Sull'alimentazione purtroppo molti schemi e luoghi comuni devono cadere, questo deve essere un esercizio di informazione continua e aggiornata. Per ogni dubbio e insicurezza rivolgeti sempre al tuo medico di fiducia, con la tua salute non improvvisare mai.

Le Biointolleranze non sono stabili nel tempo, cambiano soprattutto se ci si astiene per 60 giorni o se si segue un programma di depurazione. Si consiglia pertanto di ripetere il test dopo circa 60 giorni. Secondo alcuni studi statistici, è importante ripetere il test di biointolleranza ogni anno. Le persone che hanno avuto maggiore beneficio sono quelle che hanno effettuato il test dopo 60 giorni, poi dopo 90 e infine 120 giorni. Una stretta osservazione del caso permette di mantenere la linea, migliorare le proprie intolleranze e ritrovare benessere e salute.

## ● Informazioni

I carboidrati sono lunghe catene di zuccheri importantissimi per la nostra alimentazione, ma vanno assunti con moderazione. Bisogna saperli masticare lentamente in bocca perché la saliva permette la prima importantissima digestione, non associarli troppo a muffe come i lieviti che assieme danno origine ad un terreno fertile per la candida intestinale. Questa alterazione può essere rilevata attraverso il thema 06 della disbiosi intestinale che va associato sempre al test dell' intolleranza alimentare.

E' stato dimostrato che chi mangia troppo invecchia prima, ma è anche vero che chi mangia bene vive più a lungo. Dunque è importante saper mangiare nella giusta Quantità e quella corretta Qualità di cibo che aiuta a disintossicarsi e a combattere i radicali liberi.

Mangiare bene, nelle giuste porzioni e senza fretta rende immuni da molte patologie.

*Tieni ogni giorno un diario di comportamento alimentare e scopri quante volte a settimana hai mangiato per fame e quante hai mangiato solo sfogare un bisogno o una abitudine.*

I Nervini sono grossi eccitanti del sistema nervoso. A lungo andare provocano danni alla memoria, ai muscoli e problemi di ansia e depressione. Recenti studi hanno confermato che la combinazione di nervini e fumo aumenta le probabilità di esposizione a malattie cardiovascolari. Ad ogni modo è bene assumere caffè di cereali o di orzo, e due tè verde e *bancha* al giorno.

Secondo un recente studio svedese le frittiture e i cibi grassi e conservati contengono alte quantità di acrilamide, una sostanza che provoca cancro e danneggia il nostro DNA. In molte sostanze come le patatine fritte è stato trovato addirittura di 83 volte superiore rispetto alla dose consentita dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. Per debellarla bisogna introdurre cibi ricchi in vitamine e bere molta acqua naturale e pura.

Molti studi ritengono che la carne sia dannosa per la presenza di molte tossine di origine animale, tossine che vengono liberate nel momento della uccisione e dalle agonie dell'animale al macello. Inoltre gli animali da allevamento sono alimentati a volte in modo innaturale, storditi per lunghi periodi da psicofarmaci e da antibiotici. Il test Bioenergetico dei Virus e Batteri ha fatto riscontrare che molte intossicazioni miasmatiche sono dovute proprio allo sconsiderato uso eccessivo di carne suina e di manzo. La carne è quell'alimento che meglio nasconde batteri e tossine.

Il luogo comune secondo cui "la carne fa buon sangue" è da sfatare. Le proteine e il ferro di origine animale possono essere sostituiti da quelli di origine vegetale molto più salutari e ricchi in minerali e vitamine, ad esempio frutta secca, legumi e verdure. Ricorda che il sale da cucina può essere sostituito da quello rosa himalayano o da altre spezie se non intolleranti.

Olio di germe di grano e di girasole sono gli oli a maggior contenuto di vit. E, che aiuta la parete intestinale e mantiene giovane la pelle. Invece le frittiture, a causa delle alte temperature raggiunte dagli oli, aumentano il rischio tumorale.

Nella nostra esperienza abbiamo riscontrato che chi è molto intollerante al pesce in genere lo è perché ha delle amalgame e piombature dentali a base di mercurio. I pesci del nostro mare sono ormai intossicati molto da mercuri inquinanti i fondali marini, che puntualmente ci ritornano sulla nostra tavola sottoforma di alimento. Chi ha più di 2 amalgame dentali piombate e risulta avere almeno 4 tipi di intolleranze al pesce ha una buona probabilità di essere intossicato da metalli pesanti. Tali metalli tossici vengono rivelati con il Thema 02 del mineralogramma e un buon programma di depurazione a base di alimentazione biologica. Vitamine, oligoelementi e tisane depurative fanno sì che molti sintomi che bloccano il sistema metabolico scompaiano. I metalli pesanti bloccano le funzionalità del sistema Metabolico cellulare. Il pesce contiene omega 3 ed abbinato ai vegetali combatte aterosclerosi, colesterolo e patologie cardiovascolari.

Il latte e i suoi derivati sono quelli che rendono più fragile e intollerante il nostro sistema immunitario nei confronti di agenti esterni. Siamo gli unici animali a bere latte dopo lo svezzamento, per anni. Questo sfasa il pH del nostro sistema, che dovrebbe essere - quello sanguigno - sempre entro i 7.1. Non è vero che il latte protegge dall'osteoporosi ed è dimostrato da molti studi e autori che osservano come le donne indiane che non bevono latte comunque non si ammalano di osteoporosi. Il segreto di una buona salute sta nel non assumere troppi cibi acidificanti che alterano il terreno funzionale e bloccano il nostro metabolismo. Nel nostro test i cibi alcalinizzanti, che contrastano questa acidità dei tessuti, sono segnalati con un cancelletto #. Preferire più i cibi con il cancelletto significa regolare al meglio il proprio metabolismo.

Mangiare cibi non salati, senza conservanti e additivi aiuta a prevenire molte malattie. Ridurre i latticini aiuta a prevenire disturbi gastroenterici e coliti. Si consiglia il Thema 06 della disbiosi intestinale per assicurarsi che non vi siano predisposizioni a *escherichia coli* soprattutto se si risulta intollerante a latte e lattosio in genere.

L'80% dei nitrati che ingeriamo provengono dalle verdure a foglia che a loro volta li assorbono dai fertilizzanti. Nell'organismo si trasformano in nitrosammine. I nitrati sono contenuti anche nell'acqua ma la verdura avendo grosse capacità antiossidanti inibisce molto le tossine di nitrati mentre l'acqua non può. Ecco perché si consiglia sempre un programma antiossidante a base di molte verdure e acqua depurata o imbottigliata; ma solo quelle acque consigliate dal test delle biointolleranze alle acque.

Secondo alcuni studi noi siamo più erbivori e fruttariani che carnivori, i nostri avi abitavano sugli alberi e si nutrivano di sola frutta. I cereali sarebbero capaci di digerirli bene solo gli uccelli e le verdure solo alcuni mammiferi come le mucche.

Noi riusciamo a digerire appieno la frutta. Per mangiare i cereali (che sono delle graminacee) dobbiamo molarli e tostarli rendendoli digeribili togliendogli tutto il corredo vitaminico. La frutta, invece, possiamo mangiarla intera.

*Ascolta sempre il tuo vero istinto biologico e renditi conto verso quale gruppo di cibo sei più portato: frutta, cereali, vegetali, latticini, pesce, carne, o altro?*

Secondo alcuni studi il tumore all'esofago si combatte a tavola con centrifugati di agrumi. Infatti le arance contengono espedina, sostanza in grado di ridurre la moltiplicazione delle cellule tumorali. E' bene nutrirsi di molti centrifugati di frutta (lontano dai pasti) perché sono quelli che contengono la maggiore quantità di vitamine. Se si è molto intolleranti probabilmente vi sono dei disturbi anche latenti al sistema digestivo. Si conoscono tutti i benefici terapeutici e nutritivi della frutta come i pompelmi, i kiwi, le arance, le mele, e molti altri, ma questi centrifugati e marmellate non devono essere mescolati con zuccheri altrimenti si rovina il loro potere altamente terapeutico. La frutta già contiene un suo zucchero (il fruttosio) che la rende dolce. E' importante usare frutta di stagione matura e di coltivazione biologica perché la frutta è un alimento delicato e non va trattato con conservanti.

*Bere solo centrifugati e succhi di frutta senza zucchero aggiunto né additivi.*

Una macedonia assoluta con un po' di limone può anche sostituire un pasto e, associata ad una insalata mista, depura l'organismo.

I cibi contrassegnati dalla lettera (b) sono campioni alimentari di origine biologica.

Molti miti andrebbero sfatati quali "la carne rossa fa buon sangue", "mangiare molto fa crescere bene" e altri che hanno accompagnato intere generazioni. Il mito dei giorni nostri è senza dubbio quello in base al quale ci fanno credere che gli alimenti modificati geneticamente non portino nessun tipo di problema. Purtroppo si sa ben poco del nostro DNA e da recenti studi è emerso che l'alimentazione influenza la riprogrammazione del nostro codice genetico e cosa farà a lungo termine un alimento OGM non lo possiamo sapere oggi. Sicuramente le intolleranze alimentari sono aumentate moltissimo da quando l'uomo ha cominciato ad usare cibi industrializzati e raffinati chimicamente. Il giusto atteggiamento è quello di mangiare il più possibile Biologico e il più possibile sano. Cucinare in pentole di vetro perché, come evidenzia la dott.ssa Clark, per prevenire ogni cancro uno dei segreti è quello di non cucinare nei metalli. *La salute è una meta che si raggiunge a tavola.*

Il thema 400 oggi è un BioTest che ha molte credenziali ed è riconosciuto da studi ASL che ne dimostrano l'attendibilità al 94%. In soli sei anni abbiamo raggiunto la quota di ben 60.000 BioTest in Italia, mentre sempre più strutture ospedaliere e centri di medicina naturale utilizzano il test professionale dei laboratori Daphne Lab. Per avere una completezza delle informazioni del test di consigliamo di effettuare anche il pannello S1 delle intolleranze agli additivi e conservanti, perché moltissimi cibi che credi siano indicati per il tuo organismo, spesso sono dannosi a causa di additivi industriali di cui non ne sei a conoscenza. Oggi hai a disposizione molti BioTest per indagare lì dove un tempo non era possibile conoscere né intervenire. Perché la migliore medicina resta sempre quella della prevenzione e della corretta conoscenza.

Prima di applicare dieta e ginnastica a bambini di età inferiore ai 14 anni consultare il proprio medico di fiducia.

### Frequenza assunzione cibi tolleranti

TOLLERANTI	-20 a +12	+13 a +27	+28 a SOGLIA
	Più volte al giorno	1 volta al giorno	5 volte a settimana
	4 volte a settimana	3 volte a settimana	2 volte a settimana
	1 volta a settimana	2 volte al mese	1 volta al mese



Naturopata Dr. Luigi Di Vaia  
 Titolare Daphne Lab

## Schema alimentare generico 2.0 per adulti

### Colazione

Durante la settimana alternare sempre tra: Latte vegetale (di avena, di soya, di riso, ecc) o animale scremato se non intollerante (meglio se di capra), o tè verde o orzo o yogurt 0,1% alla frutta o succo di frutta agrumato senza zuccheri (meglio se di pompelmo e ananas) + corn flakes integrali o gallette di cereali integrali



### Spuntino

Più o meno alle 11.00 una galletta o un frutto (agrumato) altrimenti 100 gr. Di bresaola o fesa di tacchino

### Pranzo

**Giorni pari** : alternare tra un piatto di riso con vegetali o riso integrale con vegetali associati sempre con una grande insalata mista

Oppure un panino non intollerante (meglio se di crusca) con molti vegetali

**Giorni dispari** : un piatto di pasta integrale o di cereali (non intolleranti) con vegetali + una ricca e grande insalata mista

Oppure una macedonia assoluta con yogurt magro tipo actimel 0.1 + insalata mista

*È possibile a pranzo sostituire anche con un secondo + insalata mista.*



### Merenda

Il pomeriggio verso le 16.00 uno yogurt tipo actimel 0.1% altrimenti una frutta o due gallette (dopo mezz'ora assumere sempre una bevanda di tè verde o simili come depurativo).

### Cena

Ogni sera alternare sempre un secondo tra:

- Carne rossa circa grammi
- Carne bianca circa grammi
- una porzione abbondante di pesce, fino ad un max di 280 gr.
- uova tra quelle non intolleranti (max due a settimana, possibilmente senza rosso)
- formaggi magri in grammi  tipo trenta, asiago, ricotta, bel paese, philadelphia light, tofu, ecc
- hamburger o bistecca di soya pezzi



Associato sempre ad una grande insalata mista. Usa sale a basso sodio o spezie per salare, e olio di lino ricco in omega 3.

- + un 40 gr di pane di crusca o di altri cereali se non si è intolleranti (tale opzione solo due volte alla settimana)

### Gli alimenti suggeriti si intendono da scegliere tra i non intolleranti.

Un bicchiere di latte fresco di capra biologico per i non intolleranti con un po' di noce moscata e un leggero spicchio di cacao nella medicina indiana ayurvedica favorisce il riposo notturno.

Meglio olio di riso o di vinacciolo o di sesamo a crudo, sale marino integrale se non intollerante, molto movimento, lunghe passeggiate alla luce, almeno un litro e mezzo di acqua oligominerale al giorno, mai assumere frittture o bevande gassate, e mangiare lentamente. Il modulo cena è possibile invertirlo con quello del pranzo. La frutta va mangiata preferibilmente lontano dai pasti o 40 minuti prima dei pasti, mai subito dopo. Non associare troppo spesso a tavola carboidrati (farine, pasta, pane, riso) con proteine animali (formaggi-latticini, uova, pesce, carne), mangiarli preferibilmente separatamente. Le farine-cereali-carboidrati possono essere associati solo ai vegetali cioè tutto quello che ha una radice, a differenza delle proteine animali che non hanno radici. Il giorno in cui si deve consumare pasta integrale o di cereali si intende pasta di cereali tipo di mais, di farro, di segale, di kamut, di avena, di orzo, di riso o altri tipologie (sempre se non intolleranti). E' consentito mangiare (a lavoro o fuori casa) un panino integrale svuotato di mollica con sole verdure, vegetali, insalate oppure gallette di riso/mais con gli stessi ingredienti come sostituzione del pranzo; questo per non associare mai carboidrati con proteine e favorire la comodità di chi lavora o chi sta fuori casa. I giorni posso essere invertiti per comodità del proprio menù, l'importante è sempre variare le pietanze sia a pranzo che a cena.

Per insalata/vegetali mista si intende (se non intollerante): fagiolini, carote, mais, pomodori, insalate, rucola, valeriana, carciofini, funghetti, verdure non fritte, ecc... con olio a crudo e senza sale (nell'in-salata il sale della terra già è contenuto).

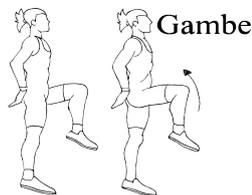
Il caffè se non intollerante va assunto associato ad un succo di pompelmo senza zucchero perché metabolizza meglio i grassi. Essendo il caffè molto acidificante si consiglia sempre una variante ai cereali tipo yannah o espresso di orzo o di cicoria.

Il pomeriggio verso le 17.00 sempre un tè verde con uno yogurt, o un frutto o una galletta. Il tè verde è un ottimo anticolesterolo e antinvecchiamento, con molte funzioni disintossicanti e di recente dimostratosi antitumorale per i suoi composti polifenolici detti catechine.

Dott. Ferdinando Cristiano  
Medico Chirurgo

## Consigli ginnici personalizzati

1 serie da 11 esercizi per 1 volte al giorno



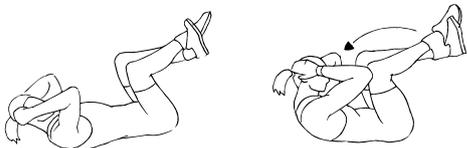
2 serie da 9 esercizi per 2 volte al giorno

Pettorali e spalle



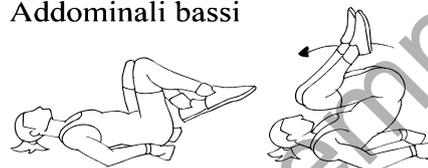
3 serie da 26 esercizi per 1 volta al giorno

Addominali



1 serie da 15 esercizi per 1 volta al giorno

Addominali bassi



2 serie da 22 esercizi per 3 volte al giorno



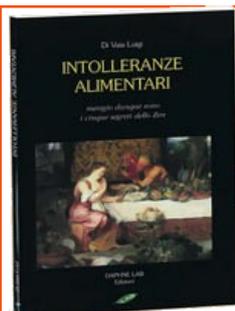
1 serie da 14 esercizi per 1 volta al giorno

Passeggiata



**La Daphne Lab mette a disposizione una linea di consulenza per casi particolari rendendo disponibile il coordinamento sanitario dei suoi dottori. Per ogni esigenza e nel caso vorreste aprire una linea di consulenza dedicata al vostro specifico caso contattare i referenti del Daphne Point Italia.**

La nuova versione del BioTest Thema 400 della Daphne Lab da oggi è rivoluzionata perché ti permette di leggere più facilmente le intolleranze. Gli alimenti sono ordinati in modo decrescente da quelli meno intolleranti a quelli più intolleranti e sono divisi per gruppo. Questo permette una migliore interpretazione, una migliore gestione della tua dieta e soprattutto la fase dallo svezzamento programmato. Dalle intolleranze si può guarire e si guarisce con un programma di svezzamento a cascata. Il nuovo Thema 400 contiene anche i consigli ginnici personalizzati ed ordinati per carenza vitaminica.



**"INTOLLERANZE ALIMENTARI, mangio dunque sono, i cinque segreti dello Zen Dr. Luigi Di Vaia"**

**Scopri oggi stesso tutti i segreti dei test di intolleranze alimentari, le diete e i 5 metodi Zen dal libro del Dr. Luigi Di Vaia.**

**Acquista il libro su [www.intolleranzealimentari.net](http://www.intolleranzealimentari.net) oppure in libreria.**

Per informazioni ed ordini contattare i numeri: 081.5063596 - 339.8620993



*Dott. Ferdinando Cristiano*

Medico chirurgo - specialista in chirurgia  
Responsabile Area di Medicine non Convenzionali ASL Napoli3  
CONSULENTE SCIENTIFICO DELLA **DAPHNE LAB**



Esempio Biotest

07/10/2009

## Programma di Benessere

La letteratura naturopatica consiglierebbe i seguenti **PRODOTTI NATURALI**

Ginnastica e molto movimento, passeggiate lunghe, cyclette almeno un 30-45 minuti ogni giorno ed esercizi consigliati nella pagina della ginnastica se compatibili con il proprio stato di salute.

Si consigliano massaggi Shiatsu o Bioenergetici, o presso terapia lì quando è necessario o altre tipologie di massaggi come quelli ayurvedici sui **MERIDIANI**:

Reni, Tenue, Vaso concezione, mer. straordinari

Massaggi relax e bagni con Sali marini e lavanda e bergamotto in olio essenziale + un programma estetico personalizzato e programmi antistress.

**CRISTALLO** compatibile con il suo stato Bioenergetico:

aventurina

La cura della persona passa anche attraverso una buona lettura e un diario attento di tutto quello che avviene nella nostra vita, scritto ogni sera come meditazione della nostra storia interiore.

Consiglio di leggere i seguenti **LIBRI**:

Aczel Amir, l'enigma di Fermat, saggiatore  
Piero Ferrucci, la forza della gentilezza,

Per l'equilibrio emotivo si consiglia di ascoltare le musiche di Halpern e **MUSICHE**

Musiche di Bach

Controllo e ripetizione del test tra 60 giorni.

Se vi è presenza di amalgame-otturazioni dentali ci potrebbe essere un'alta tossicità da mercurio in circolo, si consiglia di controllare il livello di intossicazione da metalli pesanti con un Mineralogramma Thema 02. Nella seconda fase della terapia si consiglia un'attenta purificazione interna per drenare le tossine delle amalgame e piombature dentali che bloccano il metabolismo e provocano una serie di fattori tossici e patologici intestinali.

L'intero Biotest deve essere approvato dal proprio medico di fiducia, non interrompere nessuna cura medica intrapresa, consultare sempre il proprio medico di fiducia o lo specialista per ogni esigenza e per il corretto utilizzo degli integratori nutrizionali qui consigliati.

Dott. Ferdinando Cristiano  
Medico Chirurgo - Specialista in Chirurgia  
Responsabile Area di Medicine  
non Convenzionali ASL Napoli3

 Nessun Albero della Terra è stato abbattuto per stampare questo BioTest

# Le nostre Migliori Credenziali

## SINCERT

Al fine di garantire la migliore Qualità ai nostri clienti e ai nostri fornitori, la Daphne Lab ha messo a punto un programma triennale di massima Qualità ISO 9001:2000 rispettando i parametri Europei, certificato dall'Ente più alto in materia di sistemi di laboratorio e sistemi di gestione qualitativa: il SINCERT. Il nostro certificato è scaricabile dal sito internet [www.daphnelab.com](http://www.daphnelab.com)

La certificazione è approvata da ispettori di "Istituto Marchio di Qualità", che è ritenuto il maggiore istituto in campo elettronico per la verifica di conformità dei sistemi di attendibilità. Una volta all'anno ispettori autorizzati dell'Ente IMQ del Sincert eseguono controlli nei laboratori della Daphne Lab per verificare che ogni procedura sia sempre conforme al Manuale della Qualità e alle migliori procedure Europee.



La certificazione è arricchita da una serie di consorzi tra cui il rinomato CSQ con numero di certificazione visibile anche dal sito [www.sincert.it](http://www.sincert.it) che garantisce l'uso corretto dei sistemi di Qualità in base a rigide norme europee. La politica delle certificazioni è stata voluta dai vertici della Daphne Lab per garantire una trasparenza inoppugnabile nei confronti dei clienti e degli Enti ed Istituzioni Ministeriali, per distinguerci dalle molte ditte che effettuano BioTest senza nessuna cognizione di causa e nessun controllo da parte di enti certificativi europei. Attraverso queste certificazioni abbiamo elaborato per voi una carta dei servizi che vi assicura il massimo delle nostre Garanzie, la Carta è scaricabile dal sito della Daphne Lab [www.daphnelab.com](http://www.daphnelab.com) nella sezione note legali o download.

La certificazione IQNet è un'ulteriore certificazione integrativa che rafforza il nostro rapporto di fiducia e di trasparenza nei confronti dei clienti. Al fine di applicare una politica della qualità orientata al cliente e non al profitto. I nostri sistemi di management sono controllati da griglie progettuali molto ferree definite da parametri scientifici stabiliti dalla comunità europea. Tutto questo rientra nell'ambito dell'ISO 9001. I sistemi Daphne Lab e tutti i prodotti a BioTest rispettano il codice del consumatore D.L.vo 6/9/05 n. 206 scaricabile anche dal nostro sito internet [www.daphnelab.com/credenziali.htm](http://www.daphnelab.com/credenziali.htm)



Applicare le regole Europee di certificazione non ci bastava, abbiamo così coniato una carta Etica per il rispetto delle forme di vita, dell'ambiente e degli eco-sistemi in generale. Ogni nostro atteggiamento segue i canoni della Carta di ECOELIA, una nuova realtà che incontra Etica sociale ed Ambiente, per raggiungere sempre un equilibrio nelle scelte aziendali e di marketing. Aderire ai principi di ECOELIA è una garanzia di serietà e di rispetto per il prossimo e per l'ecosistema. Le aziende che aderiscono alla filosofia integrata di Etica sociale ed ambiente di ECOELIA sono aziende che hanno fatto una scelta molto più alta di quella marketing rispettando direttive spirituali e di coscienza che nessuna carta etica ha mai promulgato fino ad oggi. Quella di ECOELIA è sicuramente una carta Etica tra le più innovative al mondo! [www.ecoelia.com](http://www.ecoelia.com)

Uno dei riconoscimenti più alti in assoluto è senza dubbio quello che l'ASL NA3 ha relazionato ai laboratori Daphne Lab per un progetto di conferma di attendibilità dei BioTest di Classe M serie MX™ di nuova Tecnologia PALLADIUM™. Dopo un attento studio statistico basato su dati di ripetibilità dei nostri BioTest, l'ASL e l'AIAS confermano che la nostra tecnologia arriva ad avere una attendibilità di ben il 94%. Nell'ambito dei BioTest di Medicina non Convenzionale è un risultato che fino ad oggi nessuna azienda ha mai raggiunto. Altri sistemi, come le macchine bioelettroniche, raggiungono a stento una attendibilità del 46% uscendo fuori da ogni parametro scientifico. Esistono molte metodologie nel campo dei BioTest, prima di sceglierne una per la propria salute e quella dei propri cari, vi consigliamo di leggere attentamente le garanzie che ogni test vi offre. Orientatevi anche con la guida che abbiamo messo a disposizione di tutti scaricabile dal sito [www.daphnelab.com](http://www.daphnelab.com)



Tutti i nostri BioTest Thema sono prodotti secondo le norme Europee di sicurezza e di attendibilità, confermate da studi ASL relazionati in base al UNI CEI ENV 13005 (norme guida per l'incertezza di misura). Il testo "DOSSIER sulle INTOLLERANZE ALIMENTARI" è vendibile in tutte le librerie italiane o su internet nei migliori bookshop. Il testo contiene le relazioni ASL e le metodiche della nuova tecnologia PALLADIUM™.

Tutti i prodotti Daphne Lab Thema sono registrati e depositati presso la SIAE. I vari marchi registrati ed in Trade Mark™ sono proprietà della Daphne Lab. Le tecnologie Daphne Lab sono proprietarie, uniche al mondo e con brevetti depositati presso la Camera di Commercio e Ministero del commercio e dell'Industria. I Brevetti dei laboratori DAPHNE LAB hanno inaugurato la terza generazione dei test, quale unica tecnologia a metasostanza PALLADIUM™.



Nessun albero è stato abbattuto per realizzare questo BioTest. Il nostro è un contributo alla salvaguardia dell'ecosistema del nostro pianeta, nel pieno rispetto della Carta Etica ECOELIA. La Daphne Lab aderisce al progetto di GREENPEACE "editori per le foreste" rispettando i parametri di certificazione dei sistemi di qualità nella stampa dei BioTest e prodotti editoriali.

GREENPEACE

la tua salute si legge nei nostri test  
**DAPHNE**LAB