

Berdin Dražen

05/05/2012



Salus CENTAR



Intolerancija na hranu je pojava različitih alergija. Alergeni povećavaju reakciju ili suprotno djelovanje imunološkog sustava, dok namirnice koje stvaraju i uzrokuju intoleranciju stvaraju polje smetnji kojim se smanjuje rad sustava metabolizma. Eto, zašto se u mnogim slučajevima, s nastavljanjem unošenja intolerantnih namirnica, postaje sve debljim ili se pati od glavobolje, otekline, pretilosti, smetnji krvotoka, te mnogih drugih pojava povezanih i nazočnih na problematičnim područjima.

Ponekad se događa da smo intolerantni na namirnice koje dosad tijekom svog života nismo konzumirali, jer test pokazuje suprotnost ili kontrast između prehrane namirnice i tkiva koje se analizira. Npr. alergija na australsko cvijeće koje nikada nismo pomirisali ... što je apsolutno prirodno i normalno. Zatim, tu je tipična intolerancija koja ovisi o činjenici, da za stolom često zlorabimo jela od brašna, kvasca, umaka, začina, itd. Mnogi pacijenti mogu biti intolerantni na grupe prehrambenih namirnica jednostavno zato što postoje izvjesne kategorije prehrambenih namirnica koje imaju veliku moć intolerancije, tj. stvaraju visok postotak intolerancije.

Daphne Lab je bila prva ustanova koja je za zdravlje svojih klijenata patentirala sustav meta-supstance za očitavanje biološkog tkiva valovima s 4 dimenzije. Zahvaljujući ovoj novoj metodologiji možemo pružiti više od 30 različitih Bio Testova, prikaze višestrukih analiza, test na 550 namirnica, 15 vitamina, 20 aminokiselina, 9 minerala, 300 bakterija, 10 enzima, toksine, organe, aditive i mnoge druge indekse koje ne uspijeva testirati nijedna druga ustanova na ovom području. S dodijeljenim certifikatom ISO 9001 i u skladu s normama ambijenta i okoliša 14001, DAPHNE LAB koristi valjani, ovjereni postupak ASL – AIAS, koji potvrđuje točnost testa od 94%.

Za pravilno tumačenje Bio Testa ispod se nalazi Priručnik oblikovan i sastavljen prema prehrambenim namirnicama i sa svim pojedinostima radi boljeg tumačenja.

Salus Centar

LEGENDA		
P: Proteini (gr)	V: Vlakna (gr)	Crveno su označene prehrambene namirnice, na koje ste intolerantni
Š: Šećeri (gr)	Kk: Kilokalorije	
M: Masnoće (gr)	GI: Glikemijski indeks	
K: Kolesterol (mg)	I: % Intolerancija na hranu	

Salus^{CENTAR}

SALUS CENTAR d.o.o.
Sokolgradska 4, Zagreb
OIB: 64497283959
Tel: 01 4577 100 - Mob: 099 661 1010
www.saluscentar.com - info@saluscentar.com

SALUS CENTAR

SALUS CENTAR d.o.o.

Sokolgradska 4, Zagreb

OIB: 64497283959

Tel: 01 4577 100

Mob: 099 661 1010

www.saluscentar.com

Powered by

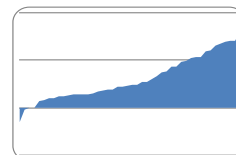
DAPHNE LAB
tvoje zdravlje isčitava se u našim testovima

Berdin Dražen

05/05/2012

Osobni prag ograničenja 35

Arome



Namirnica x 100gr	Δ	30,15	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
PAPAR, bijeli			10,4	-	2,12	0	26,2	296	-	-15
VLASAC, listovi			3,27	1,85	0,73	0	2,5	30	-	-2
JABUČNI OCAT			0	0,4	0	0	0	21	-	0
KOMORAČ, divlji			-	-	-	-	-	-	-	0
PERŠIN #			3,7	0	0,6	0	5,6	20	5	7
RUŽMARIN			4,9	46,4	15,2	0	17,7	331	-	8
LUK, srebrenac			1	5,7	0,1	0	1,1	26	15	10
SOJIN LECITIN			-	-	-	-	-	-	-	10
PAPAR, crni			10,9	38,3	3,3	0	26,5	255	-	12
CURRY, u prahu			12,66	2,76	13,81	0	33,2	325	-	12
METVICA, NANA			3,8	5,3	0,7	0	5,6	43	-	13
PAPRIKA, u prahu			14,8	34,8	13	0	20,9	306	-	14
MACIS, sjemenka ovojnice muškarnog oraščića			6,71	-	32,38	0	20,2	475	-	14
SUMAK, RUJ, začini			-	-	-	-	-	-	-	14
ŠAFRAN			11,4	61,5	5,9	0	3,9	310	-	14
PINJOLI, sjemenke pinije			29,6	5	47,8	0	1,9	567	15	15
KARDAMOM *			10,76	-	6,7	0	28	311	-	17
ĐUMBIR			1,82	1,7	0,75	0	2	80	15	18
CIMET			3,9	55,5	3,2	0	24,4	252	5	19
MAJČINA DUŠICA, TIMIJAN, suhi			9,11	1,71	7,43	0	37	276	-	19
MISO, od soje			13,3	23,5	6,2	0	5,4	203	-	22
KURKUMA			7,83	3,21	9,88	0	21,1	354	-	22
LUČICE			1,3	8,5	0,1	0	1,7	38	-	23
ANIS			-	-	-	-	-	-	-	24
LJUTIKA			1,5	-	0,2	-	0,8	20	15	24
BOSILJAK			14,4	43,2	4	0	17,8	251	5	27
KADULJA, svjež			3,9	15,6	4,6	0	14,7	119	-	27
LOVOR			7,6	48,6	8,4	0	26,3	313	-	30



H R - Z G 0 0 1 - 1 1

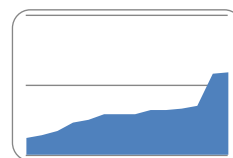
Vers. 9.67

Arome



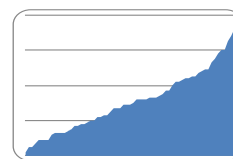
Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
KLINČIĆ	5,98	2,38	20,07	0	34,2	323	-	33
ORIGANO, usitnjeni, suhi	11	49,5	10,3	0	42,8	306	5	37
ČEŠNJAK, u prahu	18,7	42,7	1,2	0	9,9	246	30	38
WAKAME, alga, suha	12,4	0	2,4	0	47,1	71	-	43
LUK, crveni (ljubičasti)	-	-	-	-	-	-	-	43
KAPARI, u octu *	2,6	2,1	0,1	0	1,5	20	-	48
ALFALFA, LUCERNA (Medicago sativa)	-	-	-	-	-	-	-	49
KARAMELA	-	-	-	-	-	-	-	52
ACETO BALSAMICO *	0,4	0,6	0	0	0	5	5	53
LUK, žuti	-	-	-	-	-	-	-	53
FEFERONI, ljuti	1,8	3,8	0,5	0	1,9	25	15	59
ČEŠNJAK, svježi	0,9	8,4	0,6	0	2,3	41	30	60
VINSKI OCAT *	0,4	0,6	0	0	0	4	1	65
PESTO ALLA GENOVESE (umak od bosiljka)	-	-	-	-	-	-	-	67
PEKTIN, polisaharid iz voća	0,3	-	0,3	0	8,6	325	-	69
KEČAP *	-	-	-	-	-	-	55	70
GORUŠICA, SENF	-	-	-	-	-	-	-	70
KIM	-	-	-	-	-	-	-	80

Pića



Namirnica x 100gr	Δ 30,5	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
VINO ROZE	0,1	2,5	0	0	0	0	71	0	12
WHISKY	0	0,1	0	0	0	0	250	-	14
APERITIVI (do 22% alkohola)	-3	17	0	0	0	0	186	-	17
SLATKI VERMUT	-	-	-	-	-	-	-	-	23
MARSALA (slatko, desertno vino)	0,1	28	0	0	0	0	205	-	25
BIJELO VINO	0,1	0,1	0	0	0	0	71	0	29
PJENUŠAC	-	-	-	-	-	-	-	0	29
SUHI VERMUT	-	-	-	-	-	-	-	-	29
RAKJA	0	0	0	0	0	0	235	-	32
CRNO VINO	0,1	0,2	0	0	0	0	76	0	32
BRANDY	0	0	0	0	0	0	224	-	33
RUM	0	0	0	0	0	0	222	-	35
SVIJETLO PIVO	0,2	3,5	0	0	0	0	34	110	58
TAMNO PIVO	0,3	3	0	0	0	0	30	110	59

Meso



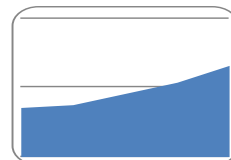
Namirnica x 100gr	 30,6	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
NOJEVO JAJE	-	-	-	-	-	-	-	0	2
BJELANJAK (kokošji)	10,7	0	0	0	0	0	43	0	5
PUREĆE JAJE	13,68		11,88	933	0	171	0	0	5
OVCA	17	0	25	79	0	293	0	0	7
KONJETINA, srce	18,7	0,6	7,7	150	0	146	0	0	9
KONJETINA, jetra	22,4	5,3	4	300	0	145	0	0	9
GOVEDINA, poluposna *	16	0,4	6	0	0	125	-	0	9
PREPELICA	25	0	6,8	100	0	161	0	0	9
SRNETINA, plećka	22,4	0,6	3,6	85	0	122	0	0	12
GOVEDINA, zrela, posna *	20,7	0,6	5,1	65	0	129	0	0	13
SVINJETINA, poluposna *	15,8	0	5	64	0	108	-	0	13
GOLUB	18,4	0,3	12,5	77	0	187	-	0	13
PREPELIČJE JAJE	13,05	0,41	11,09	844	0	158	0	0	13
ŽABA	15,5	0	0,2	50	0	64	-	0	14
BIVOL (Bubalus)	20,39	-	1,37	46	0	99	-	0	15
MLADA JARETINA	19,2	0	5	56	0	122	0	0	17
NOJETINA	21	0	0,9	57	0	92	-	0	17
JANJETINA, iznutrice	15,7	1,2	4,7	240	0	110	0	0	18
SVINJETINA, posna *	19,9	0,4	6,8	165	0	141	0	0	18
JUNETINA NA RAŽNJIČIMA	17	0	18	52	0	200	-	0	19
KOCKA ZA JUHU, povrtna (b)	13,5	11,6	17,3	0	0	253	-	0	20
JELEN LOPATAR	21,2	0	1,2	69	0	178	-	0	20
ZEBA (Fringilla coelebs)	44	0,5	5,3	75	0	138	-	0	22
OVAN	24,3	0	7,2	66	0	144	-	0	22
KOKOŠ BISERKA, prsa	25,1	0	0,7	57	0	107	-	0	23
PUŽ VINOGRADNJAK	12,9	7,8	1,7	65	0	98	-	0	23
GUŠČJE JAJE *	13,8	1	14,4	852	0	189	-	0	25
SVINJSKA JETRA	22,8	1,5	0,8	260	0	140	0	0	27
JAREBICA (Perdix perdix), batak	26,4	0	2,6	86	0	113	-	0	27
TELETINA, sušena	34	0	4,3	65	0	175	0	0	27
PATKA *	21,4	0	8,2	110	0	159	-	0	29
FAZAN	24,3	0	5,2	71	0	144	-	0	29
SLANINA, dimljena	-	-	-	-	-	-	-	0	29
JANJETINA, odresci, kotleti	14,6	0	36,3	71	0	386	0	0	30
KUNIĆ	18,1	0,4	14,4	65	0	203	0	0	32
GOVEĐA JETRA	20	6	4,4	191	0	142	0	0	32
LOS, IRVAS, sjeverni jelen	22,2	0	0,9	67	0	97	-	0	32
PURICA, cijela	21	0,1	6,8	82	0	146	-	0	32
KOKOŠ BISERKA, batak	24,3	0,2	1,8	70	0	114	-	0	33
GOVEĐE SRCE	16,8	0,5	6	150	0	123	0	0	33

Meso



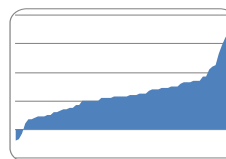
Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
PILEČA PRSA	-	-	-	-	-	-	-	33
KOKOŠ BISERKA	23,4	0	6,5	74	0	158	-	34
BIFTEK *	18,1	5,9	14,9	660	0	214	0	35
GOVEDINA, zrela, masna *	13,8	0,3	29,8	69	0	113	0	37
GOVEĐI BUBREG	18,4	0,8	4,6	375	0	118	0	37
ŽUMANJAK (kokošji)	15,8	0	29	1337	0	325	0	40
MIJEŠANO MESO, roštilj ili na ražnju	18,3	0	45,3	89	0	426	-	42
KOKOŠJE JAJE, u prahu	-	-	-	-	-	-	-	42
ZEC, but	22,8	0	3,2	81	0	121	-	43
KONJETINA, mišići	21,7	0,5	2,7	52	0	113	0	44
KUHANA ŠUNKA	22,62	0	9,02	59	0	178	0	44
CIJELO PILE *	17,9	0	6,5	88	0	130	0	45
TRIPICE, FILEKI	12,07	0	3,69	122	0	85	-	45
GOVEĐI EKSTRAKT	54	0	0,4	2	0,9	219	0	47
TELETINA, posna *	20,7	0,1	1	70	0	92	0	48
JANJETINA	20,8	0	8,8	71	0	162	0	49
KOCKA ZA JUHU, mesna	15,7	5	18,7	10	0,2	152	-	49
PAČJE JAJE *	12,2	0,7	15,4	887	0	190	0	53
SRNETINA, but	22,2	0	1,6	50	0	103	0	55
DROZD (Turdus erycetorum)	20,1	0	7,7	59	0	143	-	58
SVINJSKO SRCE	18,3	0,4	9,4	0	0	159	0	60
VEPROVINA	21,5	0	3,3	65	0	118	0	60
GUSKA	15,8	0	34,4	80	0	373	-	65
SVINJETINA, masna *	19,9	0	37,3	165	0	394	0	68
GOLUB, mladi	22,1	0	5,5	90	0	138	-	72

Kvasci



Namirnica x 100gr	Δ	47	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
PEKARSKI KVASAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35
MELASA (kvasni agens)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37
PIVSKI KVASAC, osušen	12,1	1,1	0,4	0	6,9	56	35	-	-	45
PRAŠAK ZA PECIVO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	53
PIVSKI KVASAC, svjež	12,1	1,1	0,4	0	6,9	56	35	-	-	65

Žitarice



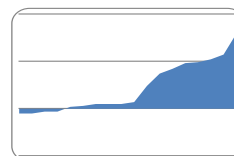
Namirnica x 100gr	 23,88	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
RAŽENO BRAŠNO, poluintegralno		8,3	67,8	1,3	0	8	316	-	-8
PROSO		11,02	-	4,22	0	8,5	378	70	-7
BRAŠNO KAMUTA		-	-	-	-	-	-	45	-3
RAŽENO BRAŠNO, integralno		8,2	75,9	2	0	11,7	335	34	4
SOJINO MLIJEKO (b)		2,9	0,8	1,9	0	0	32	30	7
PISKAVICA		23	-	6,41	0	24,6	323	-	7
MUESLI		10,6	71,1	5,9	0	8,1	364	60	8
SOJINO BRAŠNO, cjelovito		36,8	23,5	23,5	0	10,7	447	25	9
JEČMENA KAVA, u prahu		5,5	80,9	3,4	0	0,1	372	36	9
PIR, KRUPNIK # (b)		-	-	-	-	-	-	40	9
SOJINO BRAŠNO, s malim sadržajem lipida		45,3	28,2	7,2	0	13,3	352	-	10
RIŽA		7	87,6	0,6	0	1,4	362	69	10
EKSPANDIRANA RIŽA		6,1	89,7	0,9	0	1,1	369	85	12
RIŽA BASMATI		-	-	-	-	-	-	50	12
MLIJEKO OD BADEMA		0,6	2,4	1,5	0	0,4	25	30	13
ZOB		16,9	55,7	6,9	0	10,6	389	40	14
KRUH OD SOJE		12	41,7	6,8	0	4,5	276	-	14
PŠENIČNE MEKINJE, POSIJE, neprerađene		14,1	26,8	5,5	0	39,6	206	51	15
RIŽINO BRAŠNO		7,3	87,8	0,5	0	0,7	363	-	15
BRAŠNO od pšenice tvrdog zrna (durum), integralno		11,6	77,5	1,9	0	3,4	354	45	17
SIRAK #		11,3	-	3,3	0	6,3	339	-	17
PŠENIČNO BRAŠNO, bijelo (tip 550) *		11,5	76,9	1	0	3,5	343	85	20
KUKURUZ, mladi u klipu *		9,2	75,8	3,8	0	2,9	355	-	20
MLADI KRUMPIR		2	15,8	0	0	1,4	67	90	20
KUMIN, KIM (Cuminum cyminum), plod		17,8	33,7	22,3	0	10,5	375	5	20
MANIOKA/KASAVA		1,36	1,7	0,28	0	1,8	160	55	20
PIROVO BRAŠNO (b)		-	-	-	-	-	-	45	20
KUKURUZNO BRAŠNO		8,7	81,5	2,7	0	2,6	365	69	22
ZOBENE PAHULJICE		8	73,5	7,5	0	8,3	395	79	22
KRUH OD RAŽI *		8,3	45,8	1,7	0	5,8	219	65	22
KUSKUS		9,1	73,2	0,8	0	16,5	318	93	22
ZOBENO BRAŠNO		12,6	72,9	7,1	0	7,6	388	87	23
BRAŠNO SLANUTKA		21,8	54,3	4,9	0	13,8	334	35	23
JEČMENE PAHULJICE		10,6	80	1,9	0	14,8	360	-	23
BRAŠNO od pšenice tvrdog zrna (durum), bijelo		13	63	2,9	0	12,6	314	-	23
QUINOA		13,1	-	5,8	0	5,9	374	35	23
PŠENIČNO BRAŠNO, integralno		11,9	68,4	1,9	0	9,6	321	60	24
HELJDINO BRAŠNO		8,1	84,9	1,5	0	2,1	364	55	24
AMARANT		14,45	-	6,51	0	9,3	374	35	24
KRUH, integralni *		7,5	53,8	1,3	0	5,7	243	60	25

Žitarice



Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
PALENTA *	4,4	40,8	1,4	0	1,3	183	40	25
RIŽA, poluintegralna	6,7	81,3	2,8	0	2,4	359	94	25
RIŽA, integralna #	6,7	81,3	2,8	0	3,8	357	81	27
PAHULJICE OD PŠENIČNIH MEKINJA/POSUJA	10,2	69,7	1,9	0	17,3	319	87	28
RIŽINE PAHULJICE	6,6	77,5	1,2	0	2,2	346	-	28
KREKERI OD MJEŠAVINE ŽITARICA	-	-	-	-	-	-	-	28
MJEŠAVINA ŽITARICA	10,7	74,9	2	0	11,6	342	70	29
KOKOSOVO BRAŠNO	5,6	6,4	62	0	21,1	604	-	29
PŠENIČNO BRAŠNO, crno (tip 1200 i 1600)	13,7	0,41	1,87	0	12,2	339	-	29
JEČAM, oljušteni	10,4	70,5	1,4	0	9,1	318	36	30
ARAPSKI KRUH, tanki okrugli	9,8	0,82	2,6	0	7,4	266	-	30
KREKERI OD KUKURUZA	-	-	-	-	-	-	-	30
KUKURUZNO BRAŠNO (kukuruzni škrob)	7,7	58,3	5,8	0	3,7	302	70	32
BRAŠNO KESTENA	5,8	71,6	3,7	0	10,9	323	-	33
KUKURUZ, slatki, iz konzerve *	2,9	26,6	1,2	0	3,9	122	55	33
BRAŠNO od pšenice tvrdog zrna (durum), polubijelo	8,8	69,2	0,5	0	4,1	298	60	33
PŠENIČNE KLICE	28	55	10	0	15,6	416	-	34
BRAŠNO OD ROGAČA	-	-	-	-	-	-	-	34
RIŽA PARBOILED	2,91	0,11	0,37	0	0,9	123	-	34
TAPIOKA	0,6	95,8	0,2	0	0,4	363	85	37
PŠENIČNO BRAŠNO, bijelo (tip 400) *	11	78	0,7	0	2,5	343	85	37
KREKERI OD RIŽE	-	-	-	-	-	-	85	42
KRUMPIR *	2,1	18	1	0	1,6	85	87	44
PŠENIČNE MEKINJE, brašno	11,2	21,3	0	0	2,6	339	56	45
MANITOBA, brašno	-	-	-	-	-	-	-	53
BULGUR, krupni (b)	-	-	-	-	-	-	-	59
BULGUR, sitni	7,2	70	1,4	0	3	357	55	64
PŠENIČNO BRAŠNO, polubijelo (tip 700 i 850)	12,3	65,8	2,6	0	1,7	319	-	68

Slatkiši



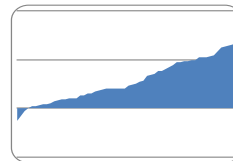
Namirnica x 100gr	Δ	22,16	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
FRUKTOZA, v očni šećer			0	99,5	0	0	0	400	22	-5
STEVIA, prirodni zaslađivač			-	-	-	-	-	-	-	-5
JAVOROV SIRUP			-	-	-	-	-	-	105	-3
JEČMENI SLAD			-	-	-	-	-	-	-	-3
CIKLAMAT, umjetni zaslađivač			-	-	-	-	-	-	-	2

Slatkiši



Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
MED * (b)	0,6	80,3	0	0	0	303	58	3
RIŽIN SLAD	-	-	-	-	-	-	-	5
MELASA *	0	55,49	0,1	0	0	290	70	5
KUKURUZNI SLAD	-	-	-	-	-	-	-	5
ŠEĆER ŠEĆERNE TRSKE, sirov * (b)	0,1	101,3	0	0	0	362	92	7
SAHARIN, umjetni zaslađivač	0	0	0	0	0	0	-	24
DEKSTROZA, D-glukoza, groždani šećer	-	-	-	-	-	-	137	37
SORBITOL, zaslađivač, šećerni alkohol	-	-	-	-	-	-	-	42
ACESULFAM-K, umjetni zaslađivač	-	-	-	-	-	-	-	48
KSILITOL, zaslađivač, šećerni alkohol	-	-	-	-	-	-	-	49
ŠEĆER (saharoza) *	0	104,5	0	0	0	392	60	52
MANITOL, zaslađivač, šećerni alkohol	-	-	-	-	-	-	-	57
ASPARTAM, umjetni zaslađivač	0	97,5	0	0	0	400	-	79

Voće



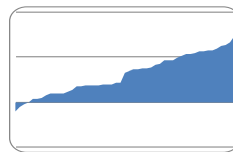
Namirnica x 100gr	Δ 27,5	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
SLADIĆ, SLATKI KORIJEN (Glycyrrhiza glabra)		3,7	76,7	5,2	0	2	349	-	-13
BOROVNICA #		0,6	6,9	0,2	0	2,5	30	25	-8
LUBENICA		0,4	3,7	0	0	0,2	15	93	-3
NAR, ŠIPAK (Punica granatum)		0,5	15,9	0,2	0	2,2	63	35	0
KUPINA		1,3	8,1	0	0	0	36	25	2
SMOKVA		0,9	11,2	0,2	0	2	47	35	2
DUNJA		0,3	6,3	1	0	5,9	34	35	3
ANANAS #		0,5	10	0	0	1	40	94	4
ŠLJIVA, suha #		2,2	55	0,5	0	9	220	-	4
AVOKADO		4,4	1,8	23	0	3,3	231	10	5
DINJA, PIPUN, žuta, glatka		0,5	4,9	0,2	0	0,7	22	65	7
MANDARINA #		0,9	17,6	0,3	0	1,7	72	30	8
INDIJSKA SMOKVA		0,8	13	0,1	0	5	53	7	9
KLEMENTINA #		0,8	12,8	0,2	0	2,2	53	30	9
LIMUN #		0,6	2,3	0	0	5,2	11	20	10
DINJA, PIPUN, rebrasta		0,8	7,4	0,2	0	0,9	33	65	10
KOKOSOV ORAH		3,2	3,7	36	0	12,2	351	45	10
KIVI		1,2	9	0,6	0	2,6	44	59	13
MASLINA, crna #		1,6	0,8	25,1	0	2,4	234	15	13
NARANČA #		0,7	7,8	0,2	0	1,6	34	42	15



Voće



Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
JABUKA	0,2	11	0,3	0	2	45	54	15
GREJP, žuti #	0,6	6,2	0	0	1,6	26	40	17
DINJA, PIPUN, mrežasta	0,4	22,9	0	0	1	87	47	18
VIŠNJA	0,8	10,2	0	0	1,1	41	-	19
MARELICA #	0,4	6,8	0,1	0	1,5	28	57	20
JAGODA	0,9	5,3	0,4	0	1,6	27	40	20
MUŠMULA	0,4	6,1	0,4	0	2,1	28	55	20
MASLINA, zelena #	0,8	1	15	0	4,4	142	15	20
GREJP, crveni #	0,6	7,7	0,1	0	1,6	30	-	20
ŽUŽULA, ČIČIMAK	1,2	-	0,2	0	-	79	-	20
KRUŠKA #	0,3	9,5	0,4	0	2,8	41	54	23
KAKI	0,6	16	0,3	0	2,5	65	-	24
ORAH PECAN	7,2	4,3	71,8	0	9,4	705	-	25
RIBIZ, crni	0,88	-	0,58	0	4,3	44	15	27
MANGO	0,7	14,1	0,2	0	2,9	57	56	28
LIČI	0,83	15,23	0,44	0	1,3	66	50	33
BRESKVA	0,8	6,1	0,1	0	2,1	27	63	34
BANANA #	1,2	15,5	0,3	0	1,8	66	78	35
TREŠNJA	0,8	9	0,1	0	1,3	38	32	38
DATULJA, svježa	1,5	31,3	0,1	0	3,6	124	99	38
ŠLJIVA #	0,5	10,5	0,1	0	1,4	42	53	40
GROŽĐE #	0,5	15,6	0,1	0	1,5	61	67	42
MUŠKATNI ORAŠČIĆ	8,8	26,3	29	0	23,7	395	-	44
PISTACIJA	20,61	7,64	44,44	0	10,3	557	15	47
INDIJSKI ORAŠČIĆ	-	-	-	-	-	-	15	47
ORAH	10,5	5,5	57,7	0	5,2	582	15	48
ŠLJIVA BISTRICA, plava	-	-	-	-	-	-	-	48
ČETRUN (divlji limun) kandirani	0,1	49,4	0,2	0	3,3	187	-	49
RIBIZ, crveni	0,88	-	0,58	0	4,3	47	25	49
MALINA	1	6,5	0,6	0	7,4	34	25	52
KIKIRIKI, sirov	26	11,2	47,2	0	7,3	571	22	52
KESTEN	3,5	42,4	1,8	0	9	189	74	52
ANANAS, sirup #	0,3	20,2	0	0	0,9	77	-	53
GROŽĐICE #	1,9	72	0,6	0	6,8	283	80	54
LJEŠNJAK	13	1,8	62,9	0	6,7	625	96	58
DATULJA, suha	2,7	63,1	0,6	0	8,7	253	110	62
BADEM #	21,26	4,8	50,64	0	11,8	578	15	63
KIKIRIKI, pržen	29	8,5	50	0	10,9	597	-	64
HME LJ	-	-	-	-	-	-	-	65
ŠLJIVA CINO, japanska šljiva (Prunus salicina)	-	-	-	-	-	-	-	67



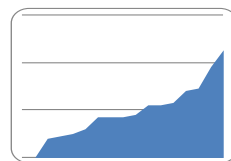
Mliječni proizvodi

Namirnica x 100gr	 31,21	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
GRUYERE, sir		29,81	0,36	32,34	110	0	413	0	-10
KOZJE MLIJEKO		3,9	4,7	4,3	12	0	72	-	-5
PHILADELPHIA LIGHT, mliječni namaz		-	-	-	-	-	-	-	-2
OVČJE MLIJEKO		5,3	5,2	6,9	13	0	103	-	0
TRENTA, sir		20,8	1,4	40,2	66	0	450	-	4
STRACCHINO, meki sir iz Lombardije		18,5	0	25,1	90	0	300	-	4
BIVOLJE MLIJEKO		4,4	5,1	7,3	19	0	102	-	5
GHEE, indijski maslac (b)		-	-	-	-	-	-	-	8
FETA, sir		15,6	1,5	20,2	70	0	250	0	10
RICOTTA, tip TEDESCO, nebrano mlijeko		12,5	3,6	5,1	32	0	109	-	10
TALEGGIO, meki punomasni sir iz Lombardije		20,6	0	24,8	90	0	306	-	10
JOGURT od obranog mlijeka		3,3	4	0,9	4	0	36	20	10
GORGONZOLA		20,75	0,45	27,68	100	0	334	-	12
EDAM, zreo, odstajao sir		29	1	25	102	0	345	0	14
ITALICO, punomasni sir tipa Bel Paese		25,4	0,1	30,2	90	0	374	-	18
JOGURT od nebranog mlijeka		3,5	3,6	3,9	18	0	63	53	18
CERTOSINO, sir		17,5	0	22	90	0	268	-	19
EMMENTHAL, sir		28,5	3,6	30,6	100	0	403	0	19
RICOTTA, ovčja		8,4	3,2	25,1	51	0	271	-	19
ROQUEFORT		19,7	0	32,9	90	0	375	-	19
ASIAGO, talijanski tvrdi kravlj sir		31,4	0	25,6	90	0	356	-	20
CHEDDAR, sir		25	0,5	31	100	0	381	-	20
RICOTTA, kravlja i ovčja		10,3	3,6	16,6	42	0	204	-	20
MOZZARELLA od kravljeg mlijeka		20,6	0	20,3	90	0	265	0	22
MASCARPONE, talijanski krem sir		7,6	0	47	95	0	453	-	22
PROVOLONCINO, meki sir od kravljeg mlijeka		25	2,1	26,6	101	0	348	-	33
RICOTTA, kravlja		12,2	4	8	32	0	136	-	35
FORMAGGINO, sir od mlijeka u prahu i drugih sastojaka		11,2	6	26,9	93	0	309	-	37
RICOTTA, tip TEDESCO, obrano mlijeko		13,5	4,1	0,2	32	0	72	-	37
KRAVLJE MLIJEKO, djelomično obrano		3,5	5	1,8	7	0	49	-	38
PROVOLONE, tvrdi, svijetli sir od kravljeg mlijeka		26,3	2,1	28,9	101	0	374	-	38
CACIOTTA TOSCANA, meki, svjež ili zreo sir, ovčji ili kravlj		24,6	2,1	29,6	90	0	373	-	39
KRAVLJE MLIJEKO, nebrano		3,1	4,8	3,4	14	0	61	42	42
MASLAC OD KIKIRIKIJA		22,6	13,1	53,7	0	6,8	623	40	43
GRANA, sir		35,5	3,7	25	85	0	381	0	47
KRAVLJE MLIJEKO, obrano		3,6	5,3	0,2	2	0	36	47	47
POSNI SIR		9,7	3,2	9,7	0	0	115	-	47
MARGARIN (s hidrogeniziranim mastima)		0,6	0,4	84	50	0	760	30	50
CACIOTTA, meki, svjež ili zreo sir iz središnje Italije, ovčji		27,7	2,1	27,3	104	0	364	-	52
PECORINO, svježi sir od ovčjeg mlijeka		26	0	25,4	70	0	332	-	54



Mliječni proizvodi

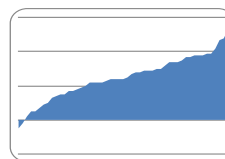
Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
NEHIDROGENIZIRANI MARGARIN	-	-	-	-	-	-	-	54
PROVOLA, dimljeni meki sir od kravljeg mlijeka	21,2	tr	19,6	90	0	260	-	55
CACIOCAVALLO, meki ili tvrdi sir u obliku kruške iz juž	37,7	2,1	31,1	90	0	439	-	57
PARMEZAN	36	0	25,6	95	0	374	0	57
FONTINA, meki masni sir	24,5	0,8	26,9	80	0	343	-	58
SOTTILETTE, sir	20,8	0,9	27	85	0	330	-	58
MOZZARELLA od bivoljeg mlijeka	19,9	4,9	16,1	50	0	243	0	60
PECORINO ROMANO, sir od ovčjeg mlijeka	28,3	0	29,5	104	0	379	-	63
PECORINO, tvrdi sir od ovčjeg mlijeka	28,5	0	28	104	0	366	-	64
BURRATA, talijanski meki sir	15,2	5,7	34,9	106	0	396	-	67
MASLAC	0,8	1,1	83,4	250	0	758	-	74



Ostali mliječni proizvodi

Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
JOST dimljeni sir 45%	-	-	-	-	-	-	-	0
VARAŽDINEC sir	-	-	-	-	-	-	-	0
EMENTALER ALLGAUTALER sir bez laktoze	-	-	-	-	-	-	-	8
LIVANJAC eko sir	-	-	-	-	-	-	-	9
TILZIT sir 45%	-	-	-	-	-	-	-	10
PAŠKI sir, paška sirana	-	-	-	-	-	-	-	12
EDAMER sir 40%	-	-	-	-	-	-	-	17
EDAMAC sir 45%	-	-	-	-	-	-	-	17
PRESIDENT BRIE sir 60%	-	-	-	-	-	-	-	17
PAŠKI sir, mala sirana	-	-	-	-	-	-	-	18
PODRAVEC sir 45%	-	-	-	-	-	-	-	22
DIMEK dimljeni sir	-	-	-	-	-	-	-	22
CASSTELLO sir sa plavom plijesni	-	-	-	-	-	-	-	23
DIMSI dimljeni sir	-	-	-	-	-	-	-	28
GOUDA sir 48%	-	-	-	-	-	-	-	29
TRAPIST sir paška sirana	-	-	-	-	-	-	-	38
A LA GORGONZOLA sir	-	-	-	-	-	-	-	45

Ribe i morski plodovi



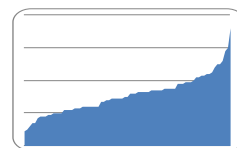
Namirnica x 100gr	 24,82	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
ŠKARPINA		80,1	1,1	3,5	82	0	358	0	-5
CIPAL BATAŠ		15,8	0,7	6,8	61	0	127	0	-2
SURIMI, japanski proizvod od sjeckane bijele ribe		15,18	0	0,9	30	0	99	-	2
RAK, morski, iz konzerve		18,1	0	0,5	72	0	77	0	5
SLANE SRDELE		25,1	0	3,6	60	0	133	0	5
HOBOTNICA		10,6	1,4	1	140	0	57	0	7
ŠARAN, slatkovodna riba		18,9	0	7,1	70	0	140	0	9
GRGEČ, slatkovodna riba		15,4	0	1,5	70	0	75	0	10
TUNJEVINA, oparena, iz konzerve		-	-	-	-	-	-	-	13
SUŠENA RIBA TIP A BAKALARA		17	0	0,3	50	0	71	0	14
MORSKA JEGULJA		14,6	0,7	19,6	117	0	237	0	15
JASTOG		16,2	1	1,9	164	0	86	0	15
KAVIJAR		18,9	1,9	18,8	588	0	252	0	17
LOSOS		20,2	0	11	50	0	180	0	17
ORADA, KOMARČA, zaleđena		19,8	0	1,2	70	0	90	0	18
KIRNJA		17,9	0,6	0,7	37	0	80	0	19
GRDOBINA		12,8	0,6	1	50	0	63	0	20
SLED, HARINGA		17,8	0	13,2	50	0	190	0	22
BAKALAR, namočen, omekšan		21,6	0	1	50	0	95	0	22
DAGNJE, školjke		11,7	3,4	2,7	108	0	84	0	22
KOSMEJ, morski rak		18,1	0	1,1	78	0	87	0	22
TRLJA, BARBUN		15,8	1,1	6,2	94	0	123	0	23
LINJAK, slatkovodna riba		17,9	0	0,5	29	0	76	0	24
ZUBATAC		16,7	0,7	3,5	70	0	101	0	24
IVERAK		20,8	0	2,3	32	0	110	0	24
VONGOLA, školjka		10,2	2,2	2,5	50	0	72	0	24
JEZERSKI RAČIĆI		17,1	0	4,1	105	0	105	0	25
LIGNJUN		-	-	-	-	-	-	0	27
LUBIN ili BRANCIN		16,5	0,6	1,5	64	0	82	0	28
TUNA		21,5	0	8	27	0	158	0	28
KOZICE, GAMBERI		13,6	2,9	0,6	150	0	71	0	29
ŠTUKA, slatkovodna riba		18,7	0	0,6	34	0	80	0	29
PASTRVA, slatkovodna riba		14,7	0	3	55	0	86	0	29
RJEČNA JEGULJA		11,8	0,1	23,7	117	0	261	0	30
LOSOS, dimljen		20,2	0	11	50	0	180	0	30
HLAP		18,8	0,5	0,9	95	0	90	0	32
SABLJARKA		16,9	1	4,2	70	0	109	0	34
VELIKI ROMB, RUMBAC		16,3	1,2	1,3	70	0	81	0	34
SARDUN		20,8	1,5	4,5	84	0	129	0	34
TUNJEVINA, iz ulja ocijedena		29,13	0	8,21	18	0	198	-	35

Ribe i morski plodovi



Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
LIGNJA	12,6	0,6	1,7	222	0	68	0	37
SKUŠA ili LOKARDA	17	0	11,1	95	0	168	0	37
ŠKOLJKE, male	-	-	-	-	-	-	-	38
SARAG	15	1	4,4	70	0	103	0	38
LIST, ŠVOJ	16,9	0,8	1,7	57	0	86	0	38
SIPA	14	0,7	1,5	110	0	72	0	39
UGOTICA (Gadus poutassou)	20,7	0,3	0,9	50	0	92	0	39
INČUN	16,8	1,5	2,6	70	0	96	0	42
TUNJEVINA iz salamure	25,51	0	0,82	30	0	116	0	47
MORSKI PUŽEVI	23,8	7,8	0,4	65	0	137	0	48
SARDINE U ULJU	22,3	0	12,1	140	0	198	0	53

Povrće



Namirnica x 100gr	▲ 31,11	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
CRNI TARTUF		6	0,7	0,5	0	8,5	31	-	9
BORAŽINA (Borrago officinalis)		1,8	-	0,7	0	-	21	-	10
ARTIČOKE #		2,7	2,5	0,2	0	5,5	22	20	12
KRES SALATA (Lepidium sativum)		3	0,4	1	0	3	22	-	14
NORI, alge		30,7	0	1,5	0	44,4	136	-	14
VRGANJ (Boletus edulis) #		3,9	1,4	0,7	0	2,5	27	-	17
ROTKVICE		0,8	1,8	0,1	0	1,3	11	15	18
KORIJANDAR		19,96	-	4,36	0	13,6	253	-	18
MASLAČAK, div lji "radič"		-	-	-	-	-	-	-	18
SUHE RAJČICE		14,1	43,5	3	0	12,3	258	35	19
KOPAR		17,73	0,3	49,67	0	11,8	573	35	19
KULTIVIRANA ŠPAROGA #		3,6	3,3	0,2	0	2,1	29	15	20
MODRI PATLIDŽAN		1,1	2,6	0,1	0	2,6	15	20	20
SJEMENKE LANA		-	-	-	-	-	-	35	20
SJEMENKE SEZAMA		-	-	-	-	-	-	35	20
MAHUNE, tanke, zelene		2,1	2,4	0,1	0	2,9	17	38	22
GLJIVE LISIČARKE (Cantharellus cibarius) #		1,6	0,2	0,5	0	4,7	11	-	22
RAJČICE, PELATI, oguljene u konzervi + tekućina		1,2	3	0,5	0	0,9	21	-	22
AGAR, polisahid iz algi		6,21	2,97	0,3	0	7,7	306	-	22
DAIKON		0,8	2,9	0,1	0	1,5	15	-	23
ZELENA SALATA, glavičasta #		1,5	3	0,2	0	1,3	19	15	23

Povrće



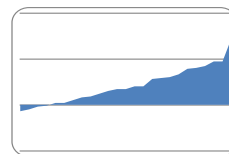
Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
MAŽURAN, suhi	12,7	42,5	7	0	18,1	271	15	23
BROKULA, u razgranjenoj glavici #	3,4	2	0,3	0	3,1	24	-	24
MORAČ, KOMORAČ	1,2	1	0	0	2,2	9	15	24
BLAGVA, RUDNJAČA (Amanita cesarea) #	2	1,9	0,3	0	1,7	18	-	24
SMRČAK (Morchella esculenta) #	1,7	1,9	0,3	0	7	17	-	24
PORILUK	2,1	5,2	0,1	0	2,9	29	15	24
IZIKI, alga	-	-	-	-	-	-	-	24
ZMUJAK, CRNI KORIJEN (Scorzonera Hispanica)	-	-	-	-	-	-	-	24
ŠPINAT	3,4	3	0,7	0	1,9	31	15	27
ARAME, alga	-	-	-	-	-	-	-	27
RAJČICE ZA SALATU	1,2	2,8	0,2	0	1,1	17	30	28
RIKOLA	2,6	2,1	0,7	0	1,6	25	15	28
ENDIVIJA, ŽUČANICA #	0,9	2,7	0,3	0	1,6	16	15	29
BUNDEVA, žuta #	1,1	3,5	0,1	0	0,5	18	107	29
SEITAN	-	-	-	-	-	-	-	29
KOMBU, alga	-	-	-	-	-	-	-	29
DULSU, alga	-	-	-	-	-	-	-	29
ŠUMSKA ŠPAROGA #	4,6	4	0,2	0	2,6	35	15	30
GLJIVA PUZA, MEDENJAČA (Armillariella mellea) #	2,1	0,1	0,7	0	6,8	15	-	30
CIKORIJA	1,4	0,7	0,2	0	3,6	10	-	32
RAJČICA, dozrela	1	3,5	0,2	0	0,9	19	-	32
MRKVA, purpurna	-	-	-	-	-	-	-	32
ZELJE kiselo	1,5	4	0,3	0	1,1	24	15	33
MORAČ, KOMORAČ, sjeme	15,8	12,5	14,9	0	39,8	345	-	33
CELER #	2,3	2,4	0,2	0	1,6	20	15	33
ČIČOKA, TOPINAMBUR (Helianthus tuberosus)	-	-	-	-	-	-	50	33
SODNA SOLNAČA, AGRETTI (Salsola soda)	-	-	-	-	-	-	-	33
BROKULA, ČIMULICA, više listova, manje cvatova	2,9	2	0,3	0	2,9	22	-	34
VRGANJ (Boletus rufus) #	3,1	1,6	0,6	0	6,5	24	-	34
ŠAMPINJONI (Agaricus campestris) #	2,3	1,9	0,4	0	1,7	20	-	34
UMEBOSHI ŠLJIVE	-	-	-	-	-	-	-	34
CVJETOVI BUNDEVE	1,03		0,07	0		15	-	34
CVJETAČA, KARFIOL #	3,2	2,7	0,2	0	2,4	25	15	35
ODOLJEN, VALERIJANA	2	3,6	0,4	0	1,5	21	15	35
ZMIJINA TRAVA, ESTRAGON	22,77	-	7,24	0	7,4	295	-	35
RAJČICA ARAWAK, volovsko srce	-	-	-	-	-	-	-	35
KOPRIVA	-	-	-	-	-	-	-	35
PAPRIKA, dugačka #	0,7	5,8	0,3	0	0,8	30	15	38
REPA	1	3,8	0	0	2,6	18	30	38
SJEMENKE SUNCOKRETA	-	-	-	-	-	-	35	38

Povrće



Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
CIKLA #	1,1	4	0	0	2,6	20	30	39
BROKULA, u kompaktnoj glavici	3	3,1	0,4	0	3,1	27	-	39
STRIČAK, BADELJ, prizemni dio biljke (CARDI)	0,6	1,7	0,1	0	1,5	10	-	39
MRKVA, žuta	-	-	-	-	-	-	-	40
PAPRIKA, četvtasta #	0,9	5	0,3	0	0,9	22	15	42
TIKVICE	1,3	1,4	0,1	0	1,3	11	-	42
RADIČ, zeleni #	2,1	0,9	0,7	0	1,6	19	-	43
SHIITAKE, suhe (Lentinus edodes) #	16,3	63,9	1	0	11,5	296	-	43
RADIČ, crveni #	3	3	0,1	0	2,1	24	-	44
CRVENI KUPUS, glavica #	1,9	2,7	0,2	0	1	20	-	44
PAPRIKA, tanka, dugačka *	-	-	-	-	-	-	-	45
ZELENA SALATA, kovrčasta #	1,8	2,2	0,4	0	1,5	19	15	48
PROKULICE #	4,2	4,3	0,5	0	5,2	37	15	50
ZELENI KUPUS, glavica #	2,1	2,5	0,1	0	2,9	19	-	50
BROKULA, ČIMULICA, mladi izdanci	-	-	-	-	-	-	-	52
MRKVA crvena #	1,1	7,6	0	0	3,1	33	47	58
SALATA SCAROLA	1,6	1,7	0,2	0	1,5	15	15	60
KRASTAVCI #	0,7	1,8	0,5	0	0,6	14	15	72

Začini

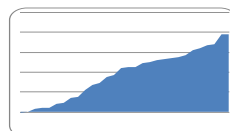


Namirnica x 100gr	Δ 20,76	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
SOJINO ULJE (b)		0	0	99,9	0	0	899	0	-7
ULJE IZ SJEMENKI GROŽĐA (b)		0	0	99,9	0	0	899	0	-5
MISO OD RIŽE, pasta od fermentirane riže		-	-	-	-	-	-	-	-2
RIŽINO ULJE		0	0	99,9	0	0	899	0	-1
MASLINOVO ULJE EKSTRA DJEVIČANSKO *(b)		0	0	100	0	0	900	0	2
SHOYU, umak od soje i pšenice (b)		5,2	7,7	0,1	0	0,8	53	-	2
MASLINOVO ULJE, vitaminizirano *		0	0	100	0	0	900	0	5
TAMARI, umak od soje (b)		10,5	4,8	0,1	0	0,8	60	-	8
VITAMINIZIRANO KUKURUŽNO ULJE *		0	0	99,9	0	0	899	0	9
ULJE IZ PŠENIČNIH KLICA		0	0	99,9	0	0	899	0	12
SEZAMOVO ULJE (b)		0,2	0	99,7	0	0	898	0	15
MISO OD JEČMA, pasta od fermentiranog ječma		-	-	-	-	-	-	-	17
UMEBOSHI OCAT		-	-	-	-	-	-	-	17
MASLINOVO ULJE *		0	0	100	0	0	900	0	20

Začini



Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
MORSKA SOL, integralna	-	-	-	-	-	-	-	20
ULJE ŠAFRANIKE (Carthamus tinctorius)	-	-	-	-	-	-	-	28
MIJEŠANO BILJNO ULJE	0	0	100	0	0	900	0	29
ULJE OD KIKIRIKIJA	0	0	100	0	0	900	0	30
ULJE OD KOMINE ILI KOŠTICA MASLINE	-	-	-	-	-	-	0	33
RIŽIN OCAT	-	-	-	-	-	-	-	39
KUKURUZNO ULJE	0	0	99,9	0	0	899	0	40
PALMINO ULJE	0	0	99,9	0	0	899	0	42
SUNCOKRETOVO ULJE	0	0	99,9	0	0	899	0	47
SOL, kuhinjska	0	0	0	0	0	0	-	47
KOKOSOVO ULJE	0	0	99,9	0	0	899	0	72



Napici, koji djeluju na živce

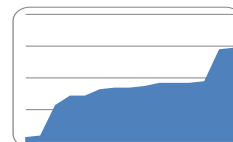
Namirnica x 100gr	 37,56	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
ZELENI ČAJ		0,1	0	0	0	0	0	0	-1
Čaj MU *		-	-	-	-	-	-	0	0
KAVA od ginsenga (Panax ginseng) *									3
Čaj KUKICHA *(b)		-	-	-	-	-	-	0	4
KARKADE, piće od hibiscusa		-	-	-	-	-	-	-	4
KAVA OD ŽITARICA (b)		-	-	-	-	-	-	0	8
ČAJ CRNI		10,4	28,5	15,4	0	-3	287	0	9
KAVA OD CIKORIJE		-	-	-	-	-	-	0	14
ESPRESSO, bez kofeina *		0,4	0,6	0	0	0	4	0	15
Čaj BANCHA *(b)		-	-	-	-	-	-	0	22
INSTANT KAVA, bez kofeina *		13,9	42,6	0,2	0	0	224	0	27
GORKA ALKO HOLNA PIĆA manjeg sadržaja alkohola (23 - 30%)		0	32,8	0	0	0	261	-	29
ČOKOLADA S LJEŠNJACIMA *		9,3	45,9	40,1	25	1,4	571	-	35
INSTANT KAVA *		20,4	41,1	0	0	0	223	0	37
SENF, GORUŠICA		-	-	-	-	-	-	35	44
GORKI KAKAO, u prahu		20,4	11,5	25,6	0	28,9	355	20	45
KAVA BEZ KOFEINA, kuhana *		11,2	6,7	13,1	0	49,5	190	0	45
ČOKOLADA BIJELA *		8	58,3	30,9	23	0,8	529	49	49
ESPRESSO *		0,4	0,6	0	0	0	4	0	50
APSINT		-	-	-	-	-	-	-	52
MLIJEČNA ČOKOLADA *		8,9	50,8	37,6	28	0,8	565	52	53
ŽVAKAČE GUME		0	96,7	0,3	0	0	341	-	54

Napici, koji djeluju na živce



Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
ČOKOLADA ZA KUHANJE *	5,8	56,7	34	0	1,4	542	25	55
NAPITAK S OKUSOM "COLA" *	0	10,5	0	0	0	39	63	57
GORKA ALKOHOLOVA PIĆA pića većeg sadržaja alkohola	0	0,5	0	0	0	232	-	62
ČISTI ALKOHOLOVA	0	0	0	0	0	516	100	64
KAVA, spravljena u moki, kafetijeri *	0,4	0,6	0	0	0	4	0	67
FILTER KAVA *	0,1	0,4	0	0	0	2	0	68
ČOKOLADA GIANDUIA *	13,1	52,7	28,8	0	2,5	509	-	78
MAJONEZA	4,2	2,2	70	70	0	655	60	78

Mahunarke



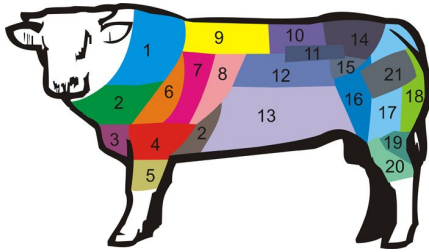
Namirnica x 100gr	Δ 32,66	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
TAMARIND		2,8	57,4	0,6	0	5,1	239	65	3
ZELENA SOJA, mung		-	-	-	-	-	-	-	4
SOJA, klice		-	-	-	-	-	-	-	23
SLANUTAK		21,8	54,3	4,9	0	13,8	334	34	29
TEMPEH		-	-	-	-	-	-	-	29
TOFU		8,1	0,7	4,8	0	1,2	76	23	33
SJEKIRICA, CICERKA (Lathyrus sativus)		4,3	7,2	1,4	0	8,1	56	42	34
GRAH, bijeli #		6,4	19,4	0,6	0	10,6	104	34	34
NATTO, fermentirana soja bogata proteinima		-	-	-	-	-	-	-	35
BOB		5,4	4,2	0,2	0	5,1	37	32	37
LEĆA		25	54	2,5	0	13,7	325	42	37
SOJA, žuta		36,9	23,3	18,1	0	11,9	398	18	37
GRAŠAK		5,42	5,67	0,4	0	5,1	81	35	38
GRAH AZUKI #		19,9	50,1	0,5	0	11,1	272	2	58
GRAH, crveni		-	-	-	-	-	-	35	59

Ostale namirnice

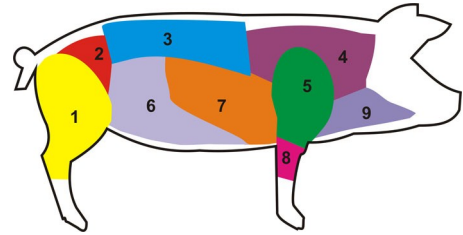


Namirnica x 100gr	P	Š	M	K	V	K k	G I	Intoleran
ČISTA KAMENA SOL, HALIT	-	-	-	-	-	-	-	17
RUŽIČASTA HIMALAJSKA SOL	-	-	-	-	-	-	-	24
MORTADELA, od svinjskog mesa *	-	-	-	-	-	-	-	39
BLITVA, listovi #	-	-	-	-	-	-	-	60

● Dijelovi mesa



	%
1. pečenica s vratinom (P)	44
2. vratina (P)	38
3. vrh prsa (P)	15
4. plećka (PP)	20
5. koljenica (P)	9
6. lopatica (P)	38
7. dio plećke (PP)	19
8. mišić (PP)	42
9. - 10. hrbat (rostbeef) (P)	16
11. file (P)	29
12. pečenka (P)	5
13. trbuh (M)	54
14. srednjio dio buta (P)	35
15. dio pečenke (P)	38
16. gležanj (PP)	44
17. nadlaktica s tetivom(PP)	35
18. dio buta (P)	5
19. dio buta (P)	60
20. koljenica (P)	19
21. but (PP)	39



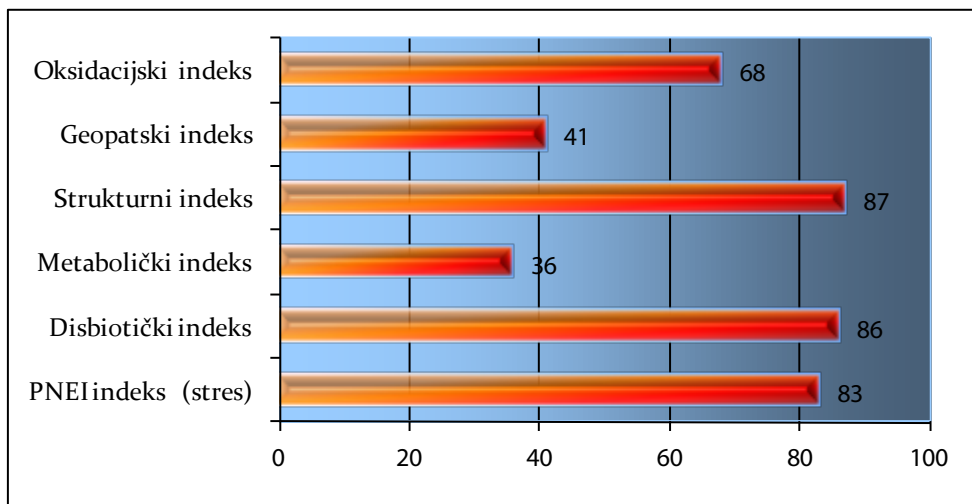
	%
1. svinjski but (PP)	21
2. ruža (P)	36
3. leđna slanina (P)	45
4. gornji dio svinjskog vrata s grebenom (PP)	60
5. lopatica (P)	12
6. trbuh (M)	58
7. prsa (P)	3
8. but, nožica (P)	9
9. donji dio vrata (M)	13
10. vratina (M)	36
11. salo (na koži trbuha) (M)	50

PP: Poluposna

P: Posna

M: Masna

U tablicama je navedena, u postotnom iznosu, intolerancija.



Ovaj graf pokazuje još jedno područje smetnji koje bi moglo poremetiti ostvarenje zdravstvenog cilja.

Veća brojka pokazuje veći poremećaj i ukazuje na što treba pripaziti i što treba mijenjati.

Oksidacijski indeks ukazuje na stanje slobodnih radikala; ako je visok, znači da ima previše slobodnih radikala i toksina, te da je dobro poduzeti i pravilan program detoksikacije organizma.

Geopatski indeks ukazuje na naročitu, posebnu osjetljivost na elektromagnetske valove i ostale geopatske smetnje u kući, oko kuće, ili na poslu (tehnička zračenja).

Strukturni indeks ukazuje na stanje vitamina, minerala i aminokiselina. Ako je previsok, ukazuje na pomanjkanje nekog od tih elementa i savjetuje se nadopuna navedenih nutrijenata.

Metabolički indeks, ako je visok ili prenizak, ukazuje na smetnje endokrinog sustava i metabolizma.

Disbiotički indeks ukazuje na smetnje crijevne flore, enzima ili otrovne proizvode bakterija u crijevima, i preporučuje se program aktiviranja pravilne crijevne bakterijske flore.

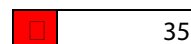
PNEI indeks analizira Psiho-Neuro-Endokrino-Imunološku os i pokazatelj je somatizacije i psiho-somatskog stresa koji, ako je previsok, u tijelu stvara stres u jednom ili više organa.

Rezultati testa intolerancije vidljivi su intolerantni i koje su vrlo dobre za Vaš s GI ispod 50. u polju INTOLERANCIJA u brojkama organizam.

ili u %, od -20 do +80. Manji % ili Prehrambene namirnice označene brojem znači manji problem. Cijeli skup zvjezdicom (*) stvaraju kiselinu u ili grupa prehrambenih namirnica organizmu dok su namirnice označene također može biti polje smetnji, a rešetkom (#) lužnate i preporuča ih BioTest Daphne to prikazuje se češće konzumirati.

kromatičnim pokazateljima u tri boje: G I glikemijski indeks namirnica je crvena za opasnu grupu namirnica, mjera koja označava brzinu i intenzitet žuta za grupu namirnica koje možete povišenja razine glukoze u krvi nakon ponekad konzumirati i zelena za grupu konzumiranja određene namirnice.

prehrambenih namirnica na koje niste Preporučuju se konzumirati namirnice



Brojka npr. 35 označuje prag intolerancije. Od tog broja pa na više Vi ste intolerantni, a namirnice su označene crveno. Savjetuje se uvijek konzumirati prehrambene namirnice potvrđenog biološkog podrijetla.

Učestalost uzimanja intolerantnih namirnica

Podnošljivih	od -20 do +12	od +13 do +27	od +28 do praga (podnošljivosti)
	više puta dnevno	1 puta dnevno	5 puta tjedno
	4 puta tjedno	3 puta tjedno	2 puta tjedno
	1 puta tjedno	2 puta mjesečno	1 puta mjesečno