

Markus Muster
Beispielstr. 1
33330 Musterstadt

22.01.2016

Ihre persönlichen ImuPro Complete Dokumente

Befund Nr.: 3333

Sehr geehrter Herr Markus Muster,

heute erhalten Sie Ihr persönliches ImuPro Test Ergebnis. Es beinhaltet den Laborbericht, Ihr individuelles Rezeptbuch sowie Ihre persönliche Ernährungsempfehlung. Damit ist Ihr ImuPro Informationspaket vollständig – und es kann losgehen.

ImuPro zeigt Ihnen den Weg zu der für Sie persönlich richtigen Ernährung – und damit den Weg zu besserer Gesundheit. Ihre Befundunterlagen führen Sie durch das ImuPro-Konzept; sie erklären, was Sie nun mit dem Testergebnis anfangen, und wie es weiter geht.

Ihr persönliches ImuPro Testergebnis gibt Ihnen einen genauen Überblick, welche Nahrungsmittel Sie vertragen und was Sie in den 3 ImuPro-Phasen berücksichtigen müssen.

Ihre persönliche Ernährungsempfehlung zeigt Ihnen, wie ImuPro funktioniert. Sie enthält umfassende Hintergrundinformationen zum Thema Typ III Nahrungsmittelallergie und dem Zusammenhang zu chronischer Entzündung. Sie erhalten außerdem genaue Kenntnis, auf welche Nahrungsmittel Sie reagieren, wo diese überall vorkommen können und wie Sie diese in Ihrer Ernährung ersetzen können. Sie werden sehen, dass Ihnen durch die Vielzahl der getesteten Lebensmittel weiterhin eine ausreichende Auswahl bekömmlicher Nahrungsmittel zur Verfügung steht.

Ihr individuell auf Ihren Befund abgestimmtes Rezeptbuch: Lassen Sie sich durch neue Rezeptideen inspirieren und probieren Sie auch einmal ungewohnte Vorschläge aus – Sie werden überrascht sein, wie vielfältig und lecker der Weg zu Ihrer Gesundheit sein kann.

Wichtig: Wenn bei Ihnen eine (IgE vermittelte) Typ I Allergie, auch Sofort-Allergie genannt, vorliegt, oder wenn Sie von anderen Beschwerden bezüglich bestimmter Nahrungsmittel wissen, essen Sie diese Nahrungsmittel bitte NICHT, auch wenn der ImuPro Test keine Reaktion darauf zeigt. Eine IgE vermittelte Nahrungsmittelallergie kann heftige Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock oder auch Ausschläge, Übelkeit / Erbrechen, Juckreiz, Schleimhautschwellung u.ä. hervorrufen. **ImuPro identifiziert erhöhte IgG Antikörper gegen Nahrungsmittel und bietet Lösungsansätze in Bezug auf diese Testergebnisse. Aufgrund des ImuPro Testergebnisses werden keine Aussagen in Bezug auf IgE Allergien getroffen.**

Falls Sie Fragen zu Ihrem ImuPro Testergebnis haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten. Auch unsere kostenfreie Ernährungsberatung ist gerne persönlich für Sie da (Tel. **04403-62605-22**).

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf dem Weg für ein besseres Wohlbefinden und der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit.

Mit freundlichen Grüßen,

CTL & Ortholabor

Die Informationen in Ihren Unterlagen ersetzen nicht die medizinische Beratung Ihres Therapeuten. Die vorliegenden Laborergebnisse müssen immer in Kombination mit dem gesamten klinischen Bild interpretiert werden **Die Ernährungsumstellung muss in Begleitung eines Therapeuten oder Ernährungsexperten durchgeführt werden.** Bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte sofort an Ihren behandelnden Therapeuten.

Die in diesem Test gemessenen spezifischen IgG-Konzentrationen bilden die Grundlage für eine Eliminations- und Provokationsdiät. Wir machen jedoch keine Aussage darüber, dass die gemessene IgG-Konzentration das Vorkommen oder die Stärke von ernsthaften klinischen Symptomen widerspiegelt.

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



IMUPRO COMPLETE ERGEBNISSE

	Reaktionsstärke	Anzahl Nahrungsmittel	Referenzbereich
Spezifische IgG-Antikörper	■ Nicht erhöht	233	< 7.5 µg/ml IgG
	■ Erhöht	22	≥ 7.5 µg/ml IgG
	■ Stark erhöht	14	≥ 20.0 µg/ml IgG
Gesamt	36 von 269 getesteten Allergenen		

- **Candida albicans:** Ihr Test ist positiv auf Candida. Weitere Informationen finden Sie unter "Allgemeine Empfehlungen"

Wichtig:

Wenn bei Ihnen eine (IgE vermittelte) Typ I Allergie, auch Sofort-Allergie genannt, vorliegt, oder wenn Sie von anderen Beschwerden bezüglich bestimmter Nahrungsmittel wissen, essen Sie diese Nahrungsmittel bitte NICHT, auch wenn der ImuPro Test keine Reaktion darauf zeigt. Eine IgE vermittelte Nahrungsmittelallergie kann heftige Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock oder auch Ausschläge, Übelkeit / Erbrechen, Juckreiz, Schleimhautschwellung u.ä. hervorrufen. **ImuPro identifiziert erhöhte IgG Antikörper gegen Nahrungsmittel und bietet Lösungsansätze in Bezug auf diese Testergebnisse. Aufgrund des ImuPro Testergebnisses werden keine Aussagen in Bezug auf IgE Allergien getroffen.**

Labor:

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Absender:

Dr. med. Ralf Mustermann

Art der Probe	Serum
Befund Nr.	3333
Untersuchungsmethode	Enzym-Immunoassay zur Bestimmung von Nahrungsmittel spezifischen IgG-Antikörpern
Befunddatum	22.01.2016
Befund freigegeben durch	Siegfried Scholz

Die Informationen in Ihren Unterlagen ersetzen nicht die medizinische Beratung Ihres Therapeuten. Die vorliegenden Laborergebnisse müssen immer in Kombination mit dem gesamten klinischen Bild interpretiert werden **Die Ernährungsumstellung muss in Begleitung eines Therapeuten oder Ernährungsexperten durchgeführt werden.** Bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte sofort an Ihren behandelnden Therapeuten.

Die in diesem Test gemessenen spezifischen IgG-Konzentrationen bilden die Grundlage für eine Eliminations- und Provokationsdiät. Wir machen jedoch keine Aussage darüber, dass die gemessene IgG-Konzentration das Vorkommen oder die Stärke von ernsthaften klinischen Symptomen widerspiegelt.

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



■ Nicht erhöht ■ Erhöht ■ Stark erhöht

	µg/ml IgG	Reaktionsstärke		µg/ml IgG	Reaktionsstärke
Gemüse			Gemüse		
Artischocke	3,1	■	Spinat	3,4	■
Aubergine	3,6	■	Steckrübe	4,0	■
Bambussprossen	1,4	■	Tomate	2,5	■
Bleichsellerie	2,9	■	Weißkohl	4,0	■
Blumenkohl	2,7	■	Wirsing	3,1	■
Bohne dicke	7,3	■	Zucchini	5,5	■
Bohne grüne	1,4	■	Zwiebel	4,3	■
Brokkoli	3,2	■	Glutenhaltige Getreide		
Chili Cayenne	2,9	■	Dinkel	80,5	■■■■
Chili Habanero	1,9	■	Gerste*	8,4	■■■■
Chili Jalapeno	1,9	■	Gluten	72,8	■■■■
Chinakohl	3,0	■	Hafer*	6,1	■■■■
Erbse grüne	14,3	■	Kamut	91,3	■■■■
Fenchel	4,8	■	Roggen	20,1	■■■■
Grünkohl	3,0	■	Weizen	89,7	■■■■
Gurke	3,3	■	Glutenfreie Getreide und Alternativen		
Karotte	9,6	■	Amaranth	2,7	■
Kartoffel	5,5	■	Buchweizen	12,9	■
Kichererbse	5,6	■	Carob	3,2	■
Kohlrabi	3,1	■	Esskastanie	2,5	■
Kürbis	2,7	■	Fonio	2,2	■
Lauch	5,3	■	Hirse	3,9	■
Linse	12,3	■	Lupine	5,2	■
Mangold	2,7	■	Mais	11,8	■
Mungo-Bohne	2,7	■	Maniok	1,6	■
Muskraut	3,5	■	Pfeilwurz	2,2	■
Okra-Schote	1,9	■	Quinoa	7,4	■
Olive	2,3	■	Reis	5,2	■
Paprikaschote	4,1	■	Süßkartoffel	2,6	■
Pastinake	3,8	■	Tapioka	2,5	■
Radieschen	5,5	■	Teff	1,9	■
Rosenkohl	3,4	■	Topinambur	3,1	■
Rote Beete	2,7	■	Algen		
Rotkohl	5,6	■	Nori-Rotalge	0,5	■
Sellerie	8,9	■	Spirulina-Blualge	1,7	■
Sojabohne	4,8	■			
Spargel	3,0	■			

* Aus technischen Gründen müssen die IgG-Antikörper gegen das Getreide an sich und das darin enthaltene Gluten getrennt gemessen werden. Da in diesem Getreide Gluten enthalten ist, wird im Fall einer ImuPro Reaktion auf Gluten die Reaktionsklasse dieses Getreides im Befund auf die von Gluten angehoben. Das ist wichtig, denn alle glutenhaltigen Getreide müssen entsprechend der Reaktion gegen Gluten gemieden werden, um das Bestehenbleiben von Symptomen, die durch Gluten ausgelöst werden, zu vermeiden. Wenn der gemessene Wert für dieses Getreide unter 7,50 µg/ml liegt, darf das Getreide gegessen werden, sofern es als "glutenfrei" im Handel angeboten wird.

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



■ Nicht erhöht ■ Erhöht ■ Stark erhöht

	µg/ml IgG	Reaktionsstärke		µg/ml IgG	Reaktionsstärke
Obst und Früchte			Gewürze und Kräuter		
Ananas	2,9	■	Alfalfa	3,0	■
Apfel	8,1	■	Anis	3,6	■
Aprikose	5,5	■	Bärlauch	3,0	■
Avokado	3,7	■	Basilikum	2,3	■
Banane	6,1	■	Bohnenkraut	1,6	■
Birne	6,3	■	Dill	2,4	■
Blaubeere	2,6	■	Gartenkresse	1,8	■
Brombeere	3,0	■	Ingwer	5,0	■
Cranberry	2,4	■	Kapern	3,3	■
Dattel	4,2	■	Kardamom	2,2	■
Erdbeere	2,7	■	Kerbel	3,0	■
Feige	4,0	■	Knoblauch	2,6	■
Granatapfel	2,8	■	Koriander	2,5	■
Grapefruit	6,4	■	Kreuzkümmel	3,6	■
Guave	3,3	■	Kümmel	2,8	■
Himbeere	16,4	■	Lavendel	4,1	■
Honigmelone	4,1	■	Liebstöckel	2,6	■
Johannisbeere	2,7	■	Lorbeerblatt	3,4	■
Kaktusfeige	2,8	■	Majoran	2,9	■
Kirsche	6,6	■	Meerrettich	6,2	■
Kiwi	7,1	■	Muskatnuss	1,8	■
Limette	4,5	■	Nelke	3,5	■
Litschi	4,4	■	Oregano	2,7	■
Mandarine	6,7	■	Paprika, Gewürz	3,4	■
Mango	10,6	■	Petersilie	4,4	■
Mirabelle	3,8	■	Pfeffer, schwarz	2,8	■
Nektarine	4,4	■	Pfeffer, weiß	2,5	■
Orange	6,9	■	Piment	3,0	■
Papaya	40,0	■	Rosmarin	4,2	■
Pfirsich	3,8	■	Safran	2,1	■
Pflaume	4,7	■	Salbei	2,4	■
Preiselbeere	2,9	■	Schnittlauch	4,0	■
Quitte	2,8	■	Senfkorn	2,6	■
Rhabarber	2,4	■	Thymian	2,6	■
Sanddorn	3,1	■	Vanille	1,8	■
Stachelbeere	3,2	■	Wacholder	2,9	■
Traube/Rosine	21,4	■	Zimt	3,1	■
Wassermelone	8,9	■	Zitronenmelisse	2,9	■
Zitrone	6,1	■			
Hefe					
Hefe	9,1	■			

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



■ Nicht erhöht ■ Erhöht ■ Stark erhöht

	µg/ml IgG	Reaktionsstärke		µg/ml IgG	Reaktionsstärke
Fische und Meeresfrüchte			Fleisch		
Aal	3,1	■	Ente	3,1	■
Anchovis	2,9	■	Gans	3,1	■
Austern	1,3	■	Hase	6,4	■
Dorade	2,3	■	Hirsch	7,0	■
Forelle	6,7	■	Huhn	6,9	■
Garnele	2,4	■	Kalbfleisch	6,3	■
Hai	3,9	■	Kaninchen	4,0	■
Heilbutt	2,8	■	Lamm	2,0	■
Hering	2,7	■	Reh	2,9	■
Hummer	0,9	■	Rind	8,8	■
Jakobsmuschel	3,7	■	Schweinefleisch	7,4	■
Kabeljau	3,2	■	Straussenfleisch	4,2	■
Karpfen	2,3	■	Truthahn/Pute	5,0	■
Krebsfleisch	2,5	■	Wachtel	3,6	■
Lachs	3,0	■	Wildschwein	8,7	■
Makrele	3,5	■	Ziegenfleisch	2,0	■
Miesmuschel	2,9	■	Samen und Nüsse		
Oktopus	13,8	■	Cashewkern	2,9	■
Pangasius	1,9	■	Erdnuss	10,2	■
Red Snapper	3,3	■	Haselnuss	2,7	■
Rotbarsch	3,7	■	Kakaobohne	2,6	■
Sardine	4,3	■	Kokosnuss	23,4	■
Schellfisch	2,5	■	Kürbiskerne	2,5	■
Scholle	2,9	■	Leinsamen	2,8	■
Schwertfisch	8,6	■	Macadamia-Nuss	5,6	■
Seebarsch/Wolfsbarsch	2,3	■	Mandel	3,4	■
Seehecht	3,0	■	Mohn	4,0	■
Seelachs	5,6	■	Paranuss	2,6	■
Seeteufel	2,5	■	Pinienkerne	3,1	■
Seezunge	2,3	■	Pistazie	3,4	■
Thunfisch	2,8	■	Sesam	4,5	■
Tintenfisch	3,3	■	Sonnenblumenkerne	5,0	■
Zander	2,2	■	Walnuss	5,3	■
Pilze			Ei		
Austernpilze	2,6	■	Gänseei	53,4	■
Champignon	1,4	■	Hühnereidotter	70,5	■
Marone	2,5	■	Hühnereiweiss (Eiklar)	122,6	■
Pfifferling	1,7	■	Wachtelei	35,7	■
Shiitake Pilze	1,5	■			
Steinpilz	1,6	■			

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



■ Nicht erhöht ■ Erhöht ■ Stark erhöht

	µg/ml IgG	Reaktionsstärke		µg/ml IgG	Reaktionsstärke
Milchprodukte			Lebensmittelzusätze		
Hellim	2,7	■	Agar-Agar (E406)	1,5	■
Kamelmilch	3,9	■	Benzooesäure (E210)	5,0	■
Kefir	10,0	■	Carrageen (E407)	2,5	■
Labkäse (Kuh)	6,7	■	Guarkernmehl (E412)	6,8	■
Milch (Kuh)	18,3	■	Kurkumin (E100)	1,9	■
Milch gekocht	8,5	■	Pektin (E440)	3,5	■
Rikotta	7,5	■	Sorbinsäure (E200)	5,3	■
Sauermilchprodukte	11,8	■	Traganth (E413)	2,4	■
Schafsmilch, -käse	7,0	■	Xanthan	3,3	■
Stutenmilch	3,9	■	Besonderes		
Ziegenmilch, -käse	6,2	■	Aloe Vera	3,9	■
Salate			Aspergillus niger	4,9	■
Chicorée	2,9	■	Citronat	2,6	■
Eisbergsalat	4,2	■	Weinblätter	2,6	■
Endivie	2,8	■			
Feldsalat	5,6	■			
Kopfsalat	3,1	■			
Lollo Rosso	4,0	■			
Löwenzahn	2,6	■			
Radicchio	4,4	■			
Römischer Salat	3,4	■			
Rucola	3,4	■			
Tees, Kaffee, Tannin					
Brennessel	2,7	■			
Grüner Tee	2,4	■			
Hagebutte	3,8	■			
Kaffee	2,6	■			
Kamille	1,7	■			
Pfefferminztee	2,9	■			
Rotbuschtee	2,2	■			
Tannin	4,5	■			
Tee schwarz	3,6	■			
Süßmittel					
Agavendicksaft	3,1	■			
Ahornsirup	2,6	■			
Honig - Mischung	12,9	■			
Rohrzucker	3,4	■			

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- **Ihre Ergebnisse:** Ihr Testergebnis zeigt erhöhte IgG-Antikörper-Titer auf Nahrungsmittel. Die Anzahl der IgG-positiven Nahrungsmittel weist darauf hin, dass Ihr Immunsystem gegen Nahrungsmittel reagiert, die normalerweise von Ihrem Immunsystem nicht erkannt werden sollten. Jedes Mal wenn ein IgG-positives Nahrungsmittel verzehrt wird, wird eine Entzündungsreaktion ausgelöst, die Ihren gesamten Organismus schwächen kann.

Deshalb ist es sehr wichtig, Ihr Immunsystem zu stabilisieren, indem Nahrungsmittel gegen die erhöhte oder stark erhöhte IgG-Antikörper-Werte gemessen wurden, gemieden werden. Die hohe Anzahl der IgG-positiven Nahrungsmittel weist auf eine starke Störung Ihrer Darmbarriere hin. Es könnte eine sogenannte Hyperpermeabilität oder ein Leaky-Gut-Syndrom vorliegen. Die Erfahrung zeigt, dass eine einfache Meidung der betreffenden Nahrungsmittel nicht ausreicht, sondern eine Ernährungsumstellung unter Beachtung des Rotationsprinzips notwendig ist.

Die hohe Anzahl positiver Reaktionen weist auf eine erhebliche Beeinträchtigung der Darmflora und / oder der Darmbarriere hin.

- **Diagnostik der Darmflora:** Eine IgG-Nahrungsmittelallergie wird häufig durch eine gestörte Darmbarriere ausgelöst oder verstärkt. Eine Darmdiagnostik mit anschließendem Aufbau der Darmflora kann daher sinnvoll sein. Eine Untersuchung der Zusammensetzung der Darmflora sowie der Funktionsfähigkeit der Darmbarriere kann hier hilfreich sein. Weitere Informationen hierzu finden Sie in Ihren persönlichen Ernährungsempfehlungen unter Kapitel 1.3

- **Gluten:** Es wurden erhöhte IgG-Werte gegen Gluten festgestellt.

Erhöhte IgG-Antikörper-Werte gegen Gluten können ein Hinweis auf eine schwere Autoimmunkrankheit, die Zöliakie, sein. Es sollte unbedingt ausgeschlossen werden, dass die erhöhten IgG-Werte auf eine Zöliakie zurückzuführen sind. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem Therapeuten. Um bezüglich dieser Krankheit sicher zu gehen, empfehlen wir dringend folgende Diagnostik durchzuführen: Anti-Gliadin IgG, Anti-Gliadin IgA, Anti-Transglutaminase IgG, Anti-Transglutaminase IgA, Anti-Endomysium.

Selbst wenn eine Zöliakie ausgeschlossen werden kann, ist es möglich, dass Sie an einer nicht-zöliaken Gluten-Sensitivität leiden. In diesem Fall sollten Sie Gluten auch aus Ihrer Ernährung streichen.

Eine Unverträglichkeit gegen Gluten führt nicht nur zu einem entzündeten Darm, sondern trägt darüber hinaus vermutlich aktiv zu einer Erhöhung der Darmpermeabilität bei. Diese kann wiederum zu Mängeln (z. B. an Eisen, Vitamin D, Folsäure) sowie zu weiteren Abwehrreaktionen gegen Nahrungsmitteln und damit zusammenhängenden Beschwerden, auch außerhalb des Darmes, führen.

- **Candida albicans:** Wir empfehlen eine klinische Untersuchung, um den Herd der Candida Infektion exakt zu lokalisieren, einen Stuhltest zur quantitativen Bestimmung des Candida sowie die Bestimmung der Darmdurchlässigkeit.

Sollten weitere Tests eine Candida-Infektion bestätigen, so sollten Sie die folgenden Nahrungsmittel in Absprache mit Ihrem Therapeuten reduzieren oder ganz vermeiden: Käse, Schokolade, Obst und Trockenfrüchte, Pilze, Malz, Zucker (Rübenzucker, Rohrzucker, Fruchtzucker, Honig), alle Hefen (inklusive Back- und Bierhefe) und Essig.

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- **Andere Ursachen:** Neben einer IgG-Nahrungsmittelallergie gibt es viele weitere Ursachen für Verdauungsstörungen oder eine verminderte Aufnahme von Nährstoffen, die nicht mit dem Immunsystem zusammenhängen. Bitte besprechen Sie diese Möglichkeit mit Ihrem behandelnden Therapeuten. Mögliche Ursachen sind z. B. eine Histamin-Intoleranz, ein verminderter Abbau von Kohlenhydraten oder eine verminderte Leistung der Bauchspeicheldrüse mit der Folge eines Mangel an Verdauungsenzymen.

Außerdem können ein Befall des Darmes mit Pilzen oder Parasiten sowie ein Ungleichgewicht in der Darmflora eine Rolle spielen. Falls Ihre Symptome trotz konsequenter ImuPro-Ernährungsumstellung nicht deutlich besser werden, sollten Sie weitere diagnostische Schritte mit Ihrem Therapeuten besprechen.

- **Weitergehende Informationen:**

www.imupro.de
www.ctl-labor.de

- **Ernährungs-Hotline:**

04403 - 62 605-22
Montag - Freitag: 9 Uhr - 13 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 14 Uhr - 18 Uhr

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



PATIENT: Markus Muster



Nahrungsmittel, die in der Eliminationsphase zu meiden sind:

Apfel	Himbeere	Mais
Buchweizen	Honig - Mischung	Mango
Dinkel	Hühnereidotter	Milch (Kuh)
Erbse grüne	Hühnereiweiss	Milch gekocht
Erdnuss	(Eiklar)	Oktopus
Gänseei	Kamut	Papaya
Gerste	Karotte	Rikotta
Gluten	Kefir	Rind
Hafer	Kokosnuss	Roggen
Hefe	Linse	Sauermilchprodukte

PATIENT: Markus Muster



Nahrungsmittel, die in der Eliminationsphase zu meiden sind:

Schwertfisch
Sellerie
Traube/Rosine
Wachtelei
Wassermelone
Weizen
Wildschwein

Individueller Kurzbefund
MARKUS MUSTER

Geburtsdatum: 03.03.1973 ■ Alter: 44 ■ Geschlecht: m ■ Befund Nr.: 3333



Erlaubt in der 4-Tages-Rotation

Fleisch	Seelachs	Aubergine	Labkäse (Kuh)	Dill	Xanthan
Ente	Seeteufel	Bambussprossen	Schafsmilch, -käse	Gartenkresse	Samen und Nüsse
Gans	Seezunge	Bleichsellerie	Stutenmilch	Ingwer	Cashewkern
Hase	Thunfisch	Blumenkohl	Ziegenmilch, -käse	Kapern	Haselnuss
Hirsch	Tintenfisch	Bohne dicke	Salate	Kardamom	Kakaobohne
Huhn	Zander	Bohne grüne	Chicorée	Kerbel	Kürbiskerne
Kalbfleisch	Obst und Früchte	Brokkoli	Eisbergsalat	Knoblauch	Leinsamen
Kaninchen	Ananas	Chili Cayenne	Endivie	Koriander	Macadamia-Nuss
Lamm	Aprikose	Chili Habanero	Feldsalat	Kreuzkümmel	Mandel
Reh	Avokado	Chili Jalapeno	Kopfsalat	Kümmel	Mohn
Schweinefleisch	Banane	Chinakohl	Lollo Rosso	Lavendel	Paranuss
Straussenfleisch	Birne	Fenchel	Löwenzahn	Liebstöckel	Pinienkerne
Truthahn/Pute	Blaubeere	Grünkohl	Radicchio	Lorbeerblatt	Pistazie
Wachtel	Brombeere	Gurke	Römischer Salat	Majoran	Sesam
Ziegenfleisch	Cranberry	Kartoffel	Rucola	Meerrettich	Sonnenblumenkerne
Fische und Meeresfrüchte	Dattel	Kichererbse	Pilze	Muskatnuss	Walnuss
Aal	Erdbeere	Kohlrabi	Austernpilze	Nelke	Besonderes
Anchovis	Feige	Kürbis	Champignon	Oregano	Aloe Vera
Austern	Granatapfel	Lauch	Marone	Paprika, Gewürz	Aspergillus niger
Dorade	Grapefruit	Mangold	Pfifferling	Petersilie	Citronat
Forelle	Guave	Mungo-Bohne	Shiitake Pilze	Pfeffer, schwarz	Weinblätter
Garnele	Honigmelone	Muskraut	Steinpilz	Pfeffer, weiß	Algen
Hai	Johannisbeere	Okra-Schote	Süßmittel	Piment	Nori-Rotalge
Heilbutt	Kaktusfeige	Olive	Agavendicksaft	Rosmarin	Spirulina-Blualge
Hering	Kirsche	Paprikaschote	Ahornsirup	Safran	Glutenfreie Getreide und Alternativen
Hummer	Kiwi	Pastinake	Rohrzucker	Salbei	Amaranth
Jakobsmuschel	Limette	Radieschen	Tees, Kaffee, Tannin	Schnittlauch	Carob
Kabeljau	Litschi	Rosenkohl	Brennessel	Senfkorn	Esskastanie
Karpfen	Mandarine	Rote Beete	Grüner Tee	Thymian	Fonio
Krebsfleisch	Mirabelle	Rotkohl	Hagebutte	Vanille	Hirse
Lachs	Nektarine	Sojabohne	Kaffee	Wacholder	Lupine
Makrele	Orange	Spargel	Kamille	Zimt	Maniok
Miesmuschel	Pfirsich	Spinat	Pfefferminztee	Zitronenmelisse	Pfeilwurz
Pangasius	Pflaume	Steckrübe	Rotbuschtee	Lebensmittelzusätze	Quinoa
Red Snapper	Preiselbeere	Tomate	Tannin	Agar-Agar (E406)	Reis
Rotbarsch	Quitte	Weißkohl	Tee schwarz	Benzoessäure (E210)	Süßkartoffel
Sardine	Rhabarber	Wirsing	Gewürze und Kräuter	Carrageen (E407)	Tapioka
Schellfisch	Sanddorn	Zucchini	Alfalfa	Guarkernmehl (E412)	Teff
Scholle	Stachelbeere	Zwiebel	Anis	Kurkumin (E100)	Topinambur
Seebarsch/Wolfsbarsch	Zitrone	Milchprodukte	Bärlauch	Pektin (E440)	
Seehecht	Gemüse	Hellim	Basilikum	Sorbinsäure (E200)	
	Artischocke	Kamelmilch	Bohnenkraut	Traganth (E413)	

Mindestens 5 Wochen lang zu meiden

Apfel	Gerste	Hühnereidotter	Linse	Papaya	Sellerie
Buchweizen	Gluten	Hühnereiweiss (Eiklar)	Mais	Rikotta	Traube/Rosine
Dinkel	Hafer	Kamut	Mango	Rind	Wachtelei
Erbse grüne	Hefe	Karotte	Milch (Kuh)	Roggen	Wassermelone
Erdnuss	Himbeere	Kefir	Milch gekocht	Sauermilchprodukte	Weizen
Gänseei	Honig - Mischung	Kokosnuss	Oktopus	Schwertfisch	Wildschwein