

## IgG FOOD MAP - NIETOLERANCJE IGG-ZALEŻNE - 192 PRODUKTY + CANDIDA

- Nabiał
  - Beta-Laktoglobulina
  - Kazeina
  - Ser cheddar
  - Mleko krowie
  - Mleko kozie
  - Ser Mozzarella
  - Jogurt owczy
  - Serwatka
  - Jogurt
- Fasola i groch
  - Fasola Adzuki
  - Fasola czarna
  - Fasola Garbanzo
  - Fasola zielona
  - Groszek zielony
  - Fasola Kidney
  - Soczewica
  - Fasola Lima
  - Fasola Mung
  - Fasola zwykła
  - Fasola Pinto
  - Soja
  - Tofu
- Owoce
  - Jagody Acai
  - Jabłko
  - Morela
  - Banan
  - Jagoda
  - Kantalupa
  - Wiśnia
- Kokos
- Żurawina
- Daktyl
- Winogrono
- Grejpfrut
- Guawa
- Jackfruit
- Kiwi
- Cytryna
- Liczi
- Mango
- Pomarańcza
- Papaja
- Owoc męczyca
- Brzoskwinia
- Gruszka
- Ananas
- Śliwka
- Granat
- Malina
- Truskawka
- Arbuz
- Ziarna
  - Amarantus
  - Jęczmień
  - Gryka
  - Kukurydza
  - Gliadyna
  - Słód
  - Proso
  - Owies
  - Quinoa
  - Ryż
  - Żyto
  - Sorgo

- Teff
- Gluten pszenny
- Cała pszenica
- Ryby/Owoce morza
  - Abalony (uchowiec)
  - Sardela
  - Bass
  - Bonito
  - Dorsz
  - Krab
  - Halibut
  - Homar
  - Makrela Saba
  - Ośmiornica
  - Ostrygi
  - Makrela pacyficzna (Saba)
  - Szarańcza pacyficzna
  - Okoń
  - Lucjan czerwony
  - Łosoś
  - Sardynki
  - Przegrzebki
  - Krewetka
  - Małże
  - Kałamarnica
  - Tilapia
  - Pstrąg
  - Tuńczyk
- Mięso/Drów
  - Wołowina
  - Kurczak
  - Kaczka
  - Białko jaja
  - Żółtko
  - Gęś
  - Jagnięcina

- Wieprzowina
- Indyk
- Orzechy/Nasiona
  - Migdały
  - Orzechy brazylijskie
  - Nerkowce
  - Kasztanowiec
  - Nasiona chia
  - Nasiona lnu
  - Orzech laskowy
  - Nasiona konopi
  - Orzech makadamia
  - Orzeszki ziemne
  - Pekan
  - Orzech sosnowy
  - Pistacja
  - Pestki dyni
  - Sezam nasiona
  - Słonecznik
  - Orzechy włoskie
- Warzywa
  - Karczochy
  - Szparagi
  - Awokado
  - Pędy bambusa
  - Kiełki fasoli
  - Burak
  - Papryka
  - Gorzka dynia
  - Brokuły
  - Brukselka
  - Łopian korzeń
  - Kapusta
  - Marchew
  - Kalafior
  - Seler
  - Papryczka chili

- Ogórek
- Bakłażan
- Grzyby enoki
- Czosnek
- Jarmuż
- Por
- Sałata
- Korzeń lotosu
- Kapusta włoska
- Oliwka (zielona)
- Cebula
- Grzybek portabella
- Ziemniak
- Dynia
- Rzodkiewka
- Wodorosty morskie kombu kelp
- Wodorosty nori
- Wodorosty wakame
- Grzyby shitake
- Szpinak
- Bataty
- Pomidor
- Yam (pochrzym)
- Dynia żółta
- Juka (maniok jadalny)
- Cukinia
- Ziola/Przyprawy
  - Bazylia
  - Liść laurowy
  - Pieprz czarny
  - Pieprz cayenne
  - Kolendra
  - Cynamon
  - Goździki
  - Kminek
  - Curry

- Koperek
- Imbir
- Chmiel
- Mięta
- Miso
- Ziarno gorczycy
- Oregano
- Papryka
- Rozmaryn
- Szałwia
- Estragon
- Tymianek
- Kurkuma
- Ziarna wanilii
- Inne
  - Cukier trzcinowy
  - Ziarno kakaowca
  - Kawa
  - Zielona herbata
  - Miód
  - Klej mięsny Meat glue (MeatGlair TG-ME)
  - Herbata oolong
- Drożdżaki
  - Drożdżaki ogółem
  - *Candida albicans*

## NIETOLERANCJE IgG-ZALEŻNE - 69 PRODUKTÓW

POZIOM IgG (klasy 4 lub 1-3) SKIEROWANYCH PRZECIWKO PRODUKTOM ŻYWNOŚCIOWYM

- Zboża zawierające gluten
  - Orkisz
  - Owies
  - Żyto
  - Pszenica
  - Gluten
- Zboża niezawierające glutenu
  - Nasiona szarłat (amarantus)
  - Komosa ryżowa
  - Proso
  - Kukurydza
  - Gryka
  - Ryż
- Produkty mleczne
  - Kazeina
  - Mleko (pula)
- Mięso, ryby, jajka
  - Jajko kurze
  - Wołowina
  - Ryby
  - Mięso (pula)
- Warzywa, sałaty
  - Szpinak
  - Ziemniak
  - Papryka słodka
  - Pomidor
  - Marchew
  - Seler
  - Awokado
  - Warzywa (pula)
- Rośliny strączkowe
  - Soja
  - Fasola zielona
  - Orzechy ziemne
  - Rośliny strączkowe (pula)
- Owoce
  - Kiwi
  - Winogrono
  - Banany
  - Jabłko
  - Brzoskwinia
  - Pomarańcza
  - Ananas
  - Owoce (pula)
- Drożdże
  - Drożdże piekarskie
- Orzechy, nasiona
  - Orzechy laskowe
  - Nasiona słonecznika
  - Sezam
  - Migdały
  - Orzechy, nasiona (pula)
- Zioła, przyprawy
  - Gorczyca
  - Czosnek
  - Pieprz czarny
  - Pietruszka
  - Przyprawy (pula)

## NIETOLERANCJE IgG-ZALEŻNE - 96 PRODUKTÓW

POZIOM IgG (klasy 4 lub 1-3) SKIEROWANYCH PRZECIWKO PRODUKTOM ŻYWNOŚCIOWYM

- Zboża zawierające gluten
  - Orkisz
  - Jęczmień
  - Owies
  - Żyto
  - Pszenica
  - Gluten
- Zboża niezawierające glutenu
  - Nasiona szarłat (amarantus)
  - Komosa ryżowa
  - Proso
  - Kukurydza
  - Gryka
  - Dziki ryż
  - Ryż
- Produkty mleczne
  - Laktoalbumina (krowia)
  - Laktoglobulina (krowia)
  - Kazeina
  - Mleko owcze
  - Mleko kłaczy
  - Mleko kozie
- Mięso, ryby, jajka
  - Jajko kurze
  - Kurczak
  - Indyk
  - Cielęcina
  - Wołowina
  - Wieprzowina
  - Jagnięcina
- Ryby i owoce morza
  - Pstrąg
  - Dorsz
  - Śledź
  - Łosoś
  - Gładzica
  - Czarniak
  - Tuńczyk
  - Krewetki
  - Homar
- Warzywa, sałaty
  - Szpinak
  - Edywia
  - Sałata
  - Ogórek
  - Kalafior
  - Brokuł
  - Cukinia
  - Ziemniak
  - Papryka słodka
  - Cebula
  - Pomidor
  - Marchew
  - Seler
  - Szparagi
  - Biała rzodkiew
  - Rukola
  - Awokado
- Rośliny strączkowe
  - Zielony groszek
  - Fasola
  - Soja
  - Fasola szparagowa
  - Soczewica

- Orzechy ziemne
- Owoce
  - Kiwi
  - Winogrono
  - Banany
  - Jabłko
  - Truskawka
  - Wiśnia
  - Brzoskwinia
  - Pomarańcza
  - Ananas
  - Cytryna
  - Żurawina
- Drożdże
  - Drożdże piekarskie
  - Drożdże piwowskie
- Orzechy, nasiona
  - Orzechy brazylijskie
  - Nerkowce
  - Orzechy pekan
  - Orzechy laskowe
  - Nasiona słonecznika
  - Orzech włoski
  - Orzech pinii
  - Sezam
  - Migdały
  - Kasztany
- Zioła, przyprawy
  - Gorczyca
  - Mięta pieprzowa
  - Czosnek
  - Pieprz czarny
  - Kolendra
  - Kminek
  - Pietruszka
  - Wania

- Napoje
  - Rumianek
  - Herbata czarna
  - Kawa
  - Kakao
  - Herbata zielona
- Grzyby jadalne
  - Pieczarki
  - Kurki

## NIETOLERANCJE IgG-ZALEŻNE - 216 PRODUKTÓW

POZIOM IgG (klasy 4 lub 1-3) SKIEROWANYCH PRZECIWKO PRODUKTOM ŻYWNOŚCIOWYM

- Zboża zawierające gluten
  - Orkisz
  - Jęczmień
  - Owies
  - Żyto
  - Pszenica
  - Kamut
  - Gluten
- Zboża niezawierające glutenu
  - Nasiona szarłat (amarantus)
  - Komosa ryżowa
  - Proso
  - Kukurydza
  - Tapioka
  - Gryka
  - Dzikie ryż
  - Ryż
- Produkty mleczne
  - Laktoalbumina (krowia)
  - Laktoglobulina (krowia)
  - Kazeina
  - Mleko owcze
  - Mleko kłacz
  - Mleko kozie
- Mięso, ryby, jajka
  - Jajko kurze
  - Kurczak
  - Kaczka
  - Indyk
  - Cielęcina
  - Wołowina
  - Wieprzowina
  - Jagnięcina
  - Królik
  - Jeleń
  - Dzik
- Ryby i owoce morza
  - Okoń
  - Pstrąg
  - Szczupak
  - Dorsz
  - Śledź
  - Karp
  - Łosoś
  - Makrela
  - Małże
  - Sardynka
  - Gładzica
  - Czarniak
  - Turbot
  - Tuńczyk
  - Krewetki
  - Homar
  - Ryby (pula)
  - Mieszanka owoców morza
- Warzywa, sałaty
  - Botwina
  - Burak
  - Szpinak
  - Karczoch
  - Cykoria
  - Edywia
  - Sałata
  - Mniszek lekarski
  - Ogórek

- Dynia
- Brokół
- Brukselka
- Kalafior
- Kapusta pekińska
- Jarmuż
- Kalarepa
- Chrzan
- Rzodkiew
- Rzepa
- Kapusta
- Cukinia
- Por
- Ziemniak
- Papryka słodka
- Bakłażan
- Cebula
- Pomidor
- Koper włoski
- Marchew
- Oliwki
- Seler
- Roszponka
- Szparagi
- Biała rzodkiew
- Rukola
- Awokado
- Warzywa (pula)
- Rośliny strączkowe
  - Zielony groszek
  - Ciecierzycyca
  - Bób
  - Fasola
  - Soja
  - Fasola szparagowa
  - Soczewica

- Orzechy ziemne
- Łubin słodki
- Owoce
  - Mango
  - Kiwi
  - Agrest
  - Papaja
  - Winogrono
  - Arbuż
  - Kantalupa
  - Borówka amerykańska
  - Borówka
  - Gruszka
  - Figa
  - Banany
  - Daktyle
  - Jabłko
  - Morela
  - Jeżyna
  - Truskawka
  - Malina
  - Czerwona porzeczka
  - Wiśnia
  - Nektaryna
  - Śliwka
  - Mandarynka
  - Brzoskwinia
  - Grejfrut
  - Pomarańcza
  - Ananas
  - Owoce (pula)
  - Cytryna
  - Żurawina
  - Mieszanka owoców egzotycznych
- Drożdże
  - Drożdże piekarskie
  - Drożdże piwowskie



- Orzechy, nasiona
  - Orzechy brazylijskie
  - Nerkowce
  - Orzechy pekan
  - Orzechy laskowe
  - Nasiona słonecznika
  - Orzech włoski
  - Orzech pinii
  - Kokos
  - Sezam
  - Migdały
  - Nasiona konopi
  - Kasztany
- Zioła, przyprawy
  - Pokrzywa
  - Rzeżucha
  - Gorczyca
  - Bazylia
  - Majeranek
  - Oregano
  - Mięta pieprzowa
  - Rozmarn
  - Szałwia
  - Tymianek
  - Liść laurowy
  - Cynamon
  - Czosnek
  - Szczypiorek
  - Gałka muszkatołowa
  - Pieprz czarny
  - Curry
  - Pieprz kajeński
  - Ostra papryka w proszku
  - Anyż
  - Koperek
  - Kolendra

- Kminek
- Pietruszka
- Wanilia
- Imbir
- Kardamon
- Kurkuma
- Goździk
- Napoje
  - Rumianek
  - Herbata czarna
  - Herbata z malwy
  - Kawa
  - Herbata z kwiatu lipy
  - Kakao
  - Herbata zielona
  - Herbata (puka)
- Grzyby jadalne
  - Pieczarki
  - Kurki
  - Grzyby (pula)
- Słodziki
  - Aspartam
  - Maltoza
- Konserwanty i barwniki
  - Zagęszczacz
  - Glutaminian
- Inne
  - Karob
  - Migdał ziemny
  - Guma guar
  - Guma karobowa
  - Szafran
  - Chmiel