

СЪВЕТИ ЗА ХРАНЕНЕ

НА: **ЕЛИФ ГЮНДОРАН 5 год.**

ДАТА : **07. 09. 2017 г.**

ОБЩИ СЪВЕТИ

1. Извадете си **несъвместимите храни** на лист или в телефона си и ги носете винаги в себе си **за справка**.
2. Когато купувате или консумирате храни и напитки, **се информирайте** за съдържанието им.
3. В специфичните съвети, направени на базата на вашия тест за посочени храните към които имате несъвместимост в **болт** и хранте с които можете да ги замените в **италик**. В червено, са посочени храните към които сте показали много висока резистентност.
4. В случай, че приемате **хранителни добавки** е добре да се информирате за точното им съдържание (не бива да съдържат несъвместими за вас продукти).
5. Добре би било да **използвате диетична сол** с ниско съдържание на натрий (независимо дали сте съвместими или не). Повечето храни, които консумираме, съдържат доста сол – сирена (при възможност ги обезсолявайте), колбаси, чипс, сладкиши, хляб и тестени изделия, готови супи, бульони, туршии, печени и осолени ядки. Информирайте се за съдържанието от етикетите.
6. По време на основните хранения **комбинирайте сирена, месо или риба със салата или зеленчуци**. Това е необходимо за по-добро храносмилане, защото зеленчуците са богати на фибри.
7. Избягвайте да **комбинирате** хляб с картофи и ориз.
8. Избягвайте **пържените храни** и **газираните напитки**.
9. В случай на прегладняване между основните хранения, може да хапвате **ядки без сол** (от съвместимите).
10. Ежедневно, между основните хранения, консумирайте **пресни плодове** от съвместимите, но не повече от един вид и брой (в зависимост от големината) на прием.
11. Съотношението **плодове : зеленчуци**, в дневното ви меню трябва да бъде **1:2** в полза на зеленчуците.
12. Хранете се редовно и **разнообразявайте** храната.
13. Обърнете внимание на **т. 46** от специфичните съвети – това са **храни** към които сте показали **много висока резистентност (червен хикс)** и трябва да избягвате за по-дълъг период от време.
14. Приемайте предимно **алкални храни** и **храни намаляващи киселинността**. Съотношението алкални : киселинни храни трябва да е от 60% : 40% т.е. 3:2 в дневното меню до 4:1 (най-добрия вариант).
15. Добрият (здравословен и пълниценен) хранителен режим съдържа около **70%–75% сурови храни** – плодове, зеленчуци, салати, сокове, смути, сурови семена и ядки и др.
16. **Хлябът** е изключително важен и достъпен източник на **ценни растителни белтъчини**, които съдържат незаменими аминокиселини - метионин, лизин. Пшеничният хляб съдържа повече белтъчини, отколкото ръжения (съответно 8,6 % към 5,6%). Особено голямо е съдържанието на въглехидрати в хляба, но затова пък мазнините са твърде малко. (**вж т. 18 и т. 20** от специфичните препоръки).
17. Хлябът е **добър източник на витамини от група В** и е всекидневният ни източник на растителна целулоза и минерални вещества - калий, калций, магнезий, натрий, фосфор, желязо. **Важното е да консумирате подходящият за нас хляб**.
18. Ето няколко **съвета за хляба**: Избирайте винаги **черен (пълнозърнест) хляб**; Четете етикетите – първата съставка (с най-голямо процентно съдържание) трябва да е да е: **“цели зърна от пшеница, овес или ръж”**; Избирайте **хляб с квас**; Избирайте хляб с **по-**

малко съдържание на сол; Внимавайте с **количествата**, които консумирате (вж рецептата за домашен хляб в специфичните съвети).

19. Хистаминът играе основна роля в алергичните и псевдоалергичните реакции. В прекомерни количества и/или неусвоеният създават проблеми. Стомашно-чревни оплаквания, мигрена, главоболие, кожни проблеми, сърдечно-съдови оплаквания и астма се дължат на непоносимост към хиатамина (**вж т. 43 и т. 44** от специфичните съвети).

20. Сигурна съм, че някои **от любимите ви храни** ще са ви несъвместими, но не се плашете – **това не е за цял живот** - само временно трябва да се лишите от тях ! ☺

21. Ето някои сайтове за биохрани и домашни производители. Може да са ви от полза! : <http://otpilemliako.com/magazin/>, <https://farmpoint.bg/bg/page/51/produkti>, <http://zelenbio.com>, <http://www.bio-vital>, <http://zdravosloven.com/magazin/>, <https://farmhopping.com>, <http://foodieboulevard.com>, <http://www.zoya.bg>, <http://spirala.bg>, <http://frudada.com>, <http://cakeybakey.bg>, <https://www.facebook.com/ArtCafeFineline/>, <http://cooks-and-bakes.com>, домашни български производители – сутерена на Мол България – бившия Карфур, Ринг Мол и др.

22. При трудности в спазването на теста, както и за по-добри резултати, може да ви се **изготвим индивидуално месечно меню** от професионален нутриционист, съобразен с вашия тест.

23. И накрая, най-важния съвет:

НЕ ГЛАДУВАЙТЕ, ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО, НО СЪС СЪВМЕСТИМИТЕ ХРАНИ!

СПЕЦИФИЧНИ СЪВЕТИ

- 1. Кравето и козето прясно мляко** (червен хикс – **вж т. 46**) може да замените със *соево, овче мляко, мляко без лактоза* (от биомагазините или има едно на Meggle, Верея) или *растителна сметана*. Тези млека можете да намерите както от домашни производители – напр. *овче*, така и в някои по-големи вериги магазини (напр. Фантастико, Villa – козето мляко е на щанда с млеката, а соевото на биощанда). Има и специализирани млекарници, като напр. **Млекарница от село - “Янко Сакъзов” 72** и “Прага” 9, млечните продукти на: **кравеферма Рогови, Равногор, Жълтуша, Алфарат, Вършец и др.** – това са все млекарници от млки ферми с много добро качество - има ги на няколко места – вж този сайт <http://otfermata.com>. Освен това, може да приемате и *ядкови млека* – за предпочитане домашно направени – за повече информация вж. напр. този сайт <http://moonbites.net/napitki/mliako-yadki>. Имайте предвид, че прясното краве мляко е причинител за отделянето на много слюз, особено по горните дихателни пътища и червата, а ензима необходим за разграждането му намалява с възрастта! ☺
- 2.** Тъй като можете да консумирате *моцарела от краве и биволско мляко*, това означава, че можете да консумирате и *извара от краве и биволско мляко*.
- 3.** Имате несъвместимост и към **бялата и кафявата захар** (червен хикс – **вж т. 46**). Избягвайте храните и напитките, които ги съдържат. Като заместител ви препоръчвам *фруктова захар* или *мед* /до 2 чаени лъжички дневно/. Като подсладител освен това можете да ползвате *агаве, палмова захар, кленов сироп, стевия или фруктоза* /от биомагазините/. *Фруктова захар* може да намерите във всеки един магазин на щандовете до кристалната захар – имайте предвид, че Фруктова захар е с 30% по-сладка от кристалната захар. Освен това можете да ползвате и *Рожков*. В миналото **Рожковът** е бил и много популярен подсладител. Неговите шушулки са били най-големият източник на захари, преди захарната тръстика и захарното цвекло да се разпространят повсеместно.
- 4.** Един добър вариант за *десерт със стевия* са *сладоледи Сорра Мага* но за вас *само Веган варианта !!!* – българско производство (съвместими с теста ви съставки), който можете да намерите в биомагазините – гарантирано качество.

5. Един добър вариант за *десерт със стевия* са изделията на *Сладкарница Стевия Лукс* - пл. Славейков № 1 - <http://stevialux.eu> - тел. 0885 524 655, но се съобразете с **точките за захарта и брашната** от съветите.
6. Друг вариант за *десерт със стевия и/или естествени (плодови) захари* са изделията на *Бейк студио (вж. точката за хляб)*, *Cakey Bakey* - <http://cakeybakey.bg> или *Шипка 5* и *Искър 36*, *Rawlly* - <http://rawtogo.bg/rawlly/>, *Кукумявка*, *Курабийница*, *Фитнески*, *хлебопекарня Маркос* и др., но се съобразете с **т. за брашната** т.е. *само от лимец!* ☺ В някои биомагазини и/или пресни храни имат и собствени изделия отговарящи на **точките за захарта и брашната**.
7. Друг вариант са **натуралните блокчета Nics** със сушени плодове, ядки и мед <http://nics.bg/index.php/bg/> – българско производство. Имайте предвид да са от съвместимите плодове и ядки !!!
8. *Фитнески* са ръчно изработени храни, в състава им няма захар, бяло брашно, консерванти, рафинирани мазнини, *fitneski* не преминават през термична обработка! Изделията може да намерите в кв. Павлово, ул. Генерал Ал. Суворов 117, "Cocorico" Café - Boutique - Childrens Corner тел. за контакт: 0896801601, <http://fitneski.bg>
9. *Сурови торти Талия* също е вариант. Това са ръчно направени сурови торти и сладкиши също без брашно, захар, яйца, млечни продукти – имат фейсбук страница: <https://www.facebook.com/rawcakesthalia/>
10. Вие можете да консумирате *целина* – и на сок, и в ястия и салати (**вж панела за зеленчуците**) - тя се препоръчва за хора с проблеми със захарта.
11. **Маргарина** можете да замените с *масло и/или зехтин*. Можете да консумирате и други масла разрешени ви от теста – *кедрово, фъстъчено, от авокадо, гхи (chii)* - пречистено индийско масло и др. *Маслото Гхи* не съдържа лактоза, ето защо се явява много ценен заместител на обикновеното масло за хората, които са алергични към лактоза. Има едно и българско производство - <https://farmhopping.com> (там можете да намерите и други храни с био произход). **Какаовото и кокосовото масло** също не са ви разрешени.
12. Другата ви несъвместимост е към **маята за печене** (червен хикс – **вж т. 46**). Избягвайте храните, които я съдържат: *хляб, кифли, кроасани, пици, питки* и други. В макаронените изделия **няма мая**. Като заместител ви препоръчвам *хляб с квас* от пекарна "Слънце и луна" (**вж т. за брашната**) или магазини Био Балев или от специализираните пекарни, содени питки. *Бакпулвера и содата* са позволен набухватели. Ако приготвяте хляб в домашна пекарня, може да използвате *суха мая от нахут, спелта, квас* и др., които са ви разрешени от теста - продават се в биомагазините или пекарните.
13. Другата ваша несъвместимост е към **маята за пиене** (червен хикс – **вж т. 46**). Освен, че се съдържа в **бирата** към която имате несъвместимост, имайте предвид, че се съдържа в **някои добавки за спортисти**. Съобразете се с **т. 45** ако искате да не се отказвате от тях.
14. **Горчицата** – третата по употреба подправка в света след солта и черния пипер, също е сред несъвместимите ви храни! Това се обяснява с резистентността ви към синапа (**вж при подправките**). Ако страдате от язва на стомаха, гастроентероколити, алергии към горчица, разширени вени, възпаление на бъбреците, трябва да бъдете изключително внимателни с употребата му! ☺ Горчицата е включена в оригиналното законодателство на ЕС за алергените.
15. Другата ваша несъвместимост е към **пшеницата и ръжта** (червен хикс – **вж т. 46**). Избягвайте храните, които я съдържат. Като заместител ви препоръчвам *хляб от спелта, лимец или ечемик* от пекарна "Слънце и луна" - <http://www.sunmoon.bg/bakery/> или магазини **Балев** **Био** -

<http://www.balevbiomarket.com>, Хлебна къща НадЕжко напр. – част от Мрежа Хлебни къщи - <http://www.bread.bg>. Освен това хляб от *лимец с квас*, може да намерите в сладкарница ТЕА на ул.Ас.Златаров №14, пекарна "ХлеБар" на улици Шишман 27 и Оборище 14, Пекарна за здравословен хляб, кифлички, каксчета, соленики “Нена” – бул. Братя Бъкстон 69, изделията на Братя Хлебари – вж. Фейсбук страницата им – има ги на няколко места в София, изделията на “Златна нива”, Бейк студио – Фермер пазар - сряда - пазар Иван Вазов, събота - Римска стена или Pain de Paris - също на няколко места в София. В биомагазините продават продукти с алтернативни на пшеницата състав като *амарант, киноа, спелта, лемец, камут* и други, както и макаронени изделия от тях; от ориз.

16. Другата ваша несъвместимост е към **царевичката**. Избягвайте храните, които я съдържат – **хлябове и тестени** изделия от царевично брашно, **пуканки, корни, тортили** и др., както и **качамак**. Внимавайте, на много храни пише *без глутен* и са направени от царевично брашно!!! Вие можете да ползвате *оризово, от киноа*.
17. **Овеса и овесените ядки** също не са ви съвместима. Заменете ги с *лимецови такива* – има ги в биомагазините. Съобразете се с **т. 45** от препоръките.
18. Полезна информация за различните видове зърна: **Ръжта** почиства и възстановява артериите и има благоприятен ефект върху черния дроб, стомаха и червата. Но за сега вие трябва да се лишите от нея. **Просото** е сред семената, които не съдържат глутен. Затова само от него се приготвя хляб за хората с глутенова непоносимост. Освен това съдържа много фибри, лесно смилаемо е, препоръчва се при деца и възрастни с алергични заболявания и е предпочитано поради силната си алкалност. **Ечемикът** нормализира нивото на холестерола в кръвта и помага за изработването на инсулин. Растителните влакнини в него влияят на нивото на глюкозата и така помагат за намаляване на колебанията ѝ при болни от диабет. Добър е при лечение на запек, диария и хемороиди. **Лимецът** е най-старото жито, с история над 17 000 години. Не се нуждае от отровни хербициди и пестициди и е гарантирано чист природен продукт. Съдържа с 30% повече протеин от пшеницата и има изключително много минерали - селен, фосфор, цинк, мед, магнезий, витамини от групата В и витамин Е. **Спелтата** е специален сорт жито, познато още от най-дълбока древност и наричано „житото на фараоните”. Отличава с високата си чистота, тъй като се отглежда без изкуствено торене и генни модификации. Съдържа високо количество полезни хранителни вещества - 57,9 % въглехидрати, 17,0% протеини, 3% мазнини, 9,2% фибри, минерални соли и витамини. Брашното от спелта е лесно смилаемо и затова повечето хора го предпочитат. Смята се, че засилва естествените съпротивителни сили на организма и спомага за пречистването му от отровите, защото активизира бъбречната функция. **Емер - двузърнест лемец** (различно е от лемеца), придобива и славата на хранителна съставка на хората, които обичат да се хранят здравословно. Двузърнестият лемец е смятан за зърнена култура богата на хранителни вещества, ароматен вкус, множество фибри, протеини, магнезий и витамини. Емер се превръща в пълноценен източник на белтъчини, в комбинация с бобови растения. Не е случайност, че италианците го приемат *за една от най-ползваните съставки в кулинарията*. Зърната на двузърнест лемец идеално се комбинират, за ястия за вегетарианци. Брашното от **Рожкова** е богато на витамин В1 и В6. То е изключителен източник на калий, калций, мед и манган. От него може да се приготви тесто за хляб, който не съдържа глутен и е с добри хранителни и вкусови качества. Продуктът е много богат и на фибри и понижават нивата на серумния холестерол. Вие **можете да ползвате повечето от тях**. **Имайте предвид, че пшеницата се чисти много, много трудно (вж т. 46 от съветите).** ☺ **Имайте предвид, че всеки вид зърно може да се смели на пълнозърнесто брашно** предимно на каменна мелница. Главният фактор, по който се определя степента на пълнозърненост е **пепелното съдържание** – колкото по-високо е пепелното съдържание, толкова по-пълнозърнесто е даденото брашно. Това се отбелязва при изписване на типа на брашното. Когато се смели зърното и не се пресява по никакъв начин, се получава пълнозърнесто брашно **Тип 1850** (при

пшеницата), наречено още "Грахам", **Тип 2000** е пълнозърнесто брашно от лимец, **Тип 1750** пълнозърнесто при ръжта, **Тип 1150** е типово пшенично брашно, **Тип 500** е бяло пшенично брашно. Брашната с високо пепелно съдържание имат висок процент от обвивките на зърното, по-тъмен цвят, повече витамини, минерали и ензими, но техните хлебопекарни свойства са по-ниски.

19. Като се има предвид **т. 12 и т. 15** като заместител ви препоръчвам *хляб с квас, содени питки или мая от нахут*. Хляба може да е *от спелта с квас* или *лимец с квас*.
20. **Рецепта за хляб от 100% брашно от лимец със сода за хляб**: 500 грама брашно от лимец /еднозърнест или двузърнест/, 300-350 милилитра вода, 2 чаени лъжички захар от съвместимите /мед или кленов сироп/, 1 чаена лъжички сол /от съвместимите/, 1 чаена лъжички сода за хляб разтворена в 1 супена лъжица оцет /от съвместимите/, 4 супени лъжици мазнина /от съвместимите/. Сместа се разбърква и се изсипва в правоъгълна форма за кекс. Направете няколко резки с ножа. Пече се 1 час на 180 градуса.
21. Същото важи и **за плодовете** – имате несъвместимост с някои от тях. Приемайте само тези плодове, които са ви разрешени от теста (**вж т. 45 и т. 46**). Разнообразявайте приема им – **вж т. 17** от общите съвети. Освен това обърнете внимание и на **т. 15 и т. 16** от общите съвети.
22. **Банани, манго, папая** – са храни силни алергени (**вж. т. за хистамина**). За вас банана категорично не е позволен. **Гроздето** – нерядко дава алергични реакции, поради неговата структура или поради съдържането на хаптени.
23. Много хора дори не са наясно, че вкусната и здравословна **пъпеш, праскова, круша** също могат да са причина за сериозни алергични реакции и да предизвикат т. нар. скрита хранителна алергия. Ето защо трябва да се лишите за известен период от време от несъвместимите ви плодове, колкото и да се считат за полезни ☺.
24. Обърнете внимание на **зеленчуците** – имате несъвместимост с *някои от тях*. Приемайте само тези зеленчуци, които са разрешени от теста (**вж т. 45 и т. 46**).
25. Тъй като не можете да консумирате **чушки**, както в прясно така и в готвено състояние, трябва да ги изключите от ястията и да консумирате *т. нар. „бели ястия“* – без **червен пипер**. Червеният пипер се прави от смлени червени чушки. Като заместител можете да ползвате *домати* или *шафран*.
26. **Краставицата** също трябва да я изключите от менюто си! **Таратора и салата снежанка** – също.
27. Добре е да включите в менюто си зеленчуци от **семеиство “кръстоцветни”** за намаляване риска от ракови заболявания – зеле, карфиол, китайско зеле, ряпа (корени и листа), репички, кресон, семена от синап. Вижте кои са вашите несъвместимости и приемайте останалите.
28. **Леща и боб** може да замените с *грах, нахут, соя, зелен фасул*. Приготвят се по аналогичен начин. Освен това можете да ползвате и *едамаме (млада соя)* – това е *зелен боб* - идеалната храна за диети – малко калории, не съдържа холестерол, богат на Fe, Ca, vit C и vit A! Но **не** може да ползвате **боб мунг (зелена соя – това е боб)**.
29. **Марулята („зелените салатки”)** може да замените със *салата Айсберг, манголд*.
30. Друга ваша несъвместимост е към **зелените маслини** – заменете ги с *черни*. Имайте предвид, че маслиновата паста е направена от смлени маслини. Използвайте *черна такава*.
31. Обърнете внимание на **рибните продукти** – кои може да приемате и кои трябва да избягвате. Имате несъвместимост най-вече към черупчести мекотели (**вж т. по-долу**). Приемайте единствено и само разрешените ви от теста риби и рибни продукти. Съобразете се с **т. 45** от препоръките.
32. Вие имате непоносимост към **миди, стриди, скариди, омари (раци)**. Може би рядки и/или никога не сте ги консумирали. Това по-скоро показва, че вие имате чувствителност към **домашния прах**. Това се дължи на **Топомиозинът**, който е основният алерген на домашния прах и се среща във всички безгръбначни животни

- черупчести мекотели (в различна концентрация) и се обеснява с така наречената “кръстосана реакция”.
33. Имате несъвместимост единствено към **свинското месо** (червен хикс – **вж т. 46**), за сметка на това можете да консумирате *телеешко, заешко, агнешко, овнешко* и др. меса, разрешени ви от теста. Освен това можете да консумирате и *патешко, конско, еленско* и др *дивечови меса*, но не повече от 1 път месечно! Разрешен ви е приема на *пилешко*, но не прекалявайте с консумацията му.
34. Обърнете сериозно внимание и на **ядките** – лишени сте от доста видове. Важно е да имате предвид, че алергията към един вид ядки е рисков фактор за развитие на алергия към друг вид ядки.
35. **Желатина** се съдържа в много от желирани бонбони и грани, както и капсулите на хранителните добавки. Изключете ги от менюто си!
36. Обърнете внимание, не може да консумирате **шоколад и какао** (червен хикс – **вж т. 46**). Това означава, че не можете да приемате храни с какао – сладкиши, десерти и др. *Белият шоколад* ви е разрешен, но се съобразете с **точката за захарта**.
37. **Шоколада** може да замени с *шоколад Рожков* – можете да го намерите на биощандовете и/или магазин Балев Био или *домашно приготвен шоколад* – само от разрешените съставки! **Рожков на прах** или парченца се използват също както съставка, заместител на шоколада, за сладкиши и торти.
38. Обърнете внимание на панела с **кълновете** – към кои имате несъвместимости и консумирайте само тези, които са ви позволени!
39. Същото важи и за **подправките** – лишени сте от доста видове. Съобразете се с **т. 45** от препоръките.
40. Предвид несъвместимостта ви към **босилек** – не трябва да консумирате и *песто*! Но можете да си направите *домашно песто* от разрешените съставки.
41. **Куркумата**, наречена още „шафранът на бедните“ може да замените с *шафран* – подправка, получавана от цветовете на шафрановия минзухар.
42. Имате несъвместимост към **черния пипер** - това включва и **белия** – и на зърна и смлян. Съобразете се с **т. 45** от препоръките.
43. Имате непоносимост към хранителни продукти, които **освобождават хистамин** – алкохоли, банани, ядки, шоколад, папая.
44. Вие имате непоносимост към **хистамина**, не е висока, но го имайте предвид – имате непоносимост към храни богати на хистамин, а именно:
- Риби – риба тон, **сардини**, скумрия и херинга
 - Сирена – ементал, пармезан, чедър, гауда и горгонзола
 - Зеленчуци – кисело зеле, спанак, патладжан и авокадо
 - Меса – **салами, шунка, наденица и студени хапки**
 - Вино – червено, шампанско и десертни вина (ром, мартини)
 - Бира – **пшенична бира** и балсамов оцет
45. След период от **5-6 месеца** през, който сте избягвала всички несъвместими храни, трябва да започнете да ги внасяте постепенно. Това означава първоначално **1 път седмично** приемате дадена несъвместима храна, а след това до **2 пъти седмично**. В случай, че при внасянето на някоя храна се появят пролеми от страна на стомашно-чревния тракт или друго неразположение - то за тази храна е рано. Внесете я след известно време.
46. Храните, **отбелязано с червено** на таблицата е добре да избягвате за **срок от 1 година**. Към тях сте показали **много висока несъвместимост (два хикса)**. Броя на храните от които сте лишени за по-дълъг период от време е твърде висок. Обикновено това са около 7-8 храни.

47. Обърнете внимание и на **панелите с алкохола и никотина** – съвсем обяснимо е (**вж т. 45 и т. 46**). Избягвайте среда с тютюнев дим.
48. След **6 месеца или 1 година** е препоръчително да се направи нов тест, за да се види промяната в настройката на организма.

Опитайте да се храните по описания начин и след като спрете да спазвате теста, защото това ще ви помогне да поддържате теглото си и баланс в организма

Тестът е регистриран в FDA през 1989 г, като метод за бързо компютърно тестване на пациента за физиологичните им реакции към хранителните вещества. Има за цел да открие присъствие на хранително-специфичния IgG, с който може да се различи истинска хранителна алергия от проста чувствителност.

Широкото разпространение на хранителните алергии продължава. Все повече деца са засегнати и симптомите могат да бъдат тежки – включително затруднено дишане, анафилактикис и др. Създадено е ново законодателство с цел страдащите от алергии да бъдат информирани за наличието на ключови алергени в храните. В ЕС Директиви 2003/89 & 2005/26 са в сила от ноември 2005 и изискват ясно указване върху етикета за наличието на конкретни хранителни алергени.

В ЕС алергените, за които законодателството иска да бъдат включени в списъка за съдържанието им в храните, са: зърнени храни (пшеница, ръж, камут или техни хибриди, ечемик, овес), ракообразни, яйца, риба, лупина, мекотели, горчица, фъстъци, сусам, соя и ядки (бадем, бразилски орех, кашу, лешник, макадамия, шам-фъстък, орех).

Този тест ви помага да разберете от какво трябва да се предпазвате и кои храни са алергени за вас!

При възникнали въпроси съм на ваше разположение.
Желая ви успех !

ДАТА на контролен преглед: след 1 месец

ДАТА на контролен тест: след 6 месеца

Подпис:

.....
Д-р Силвия Паскалева ди