

PROTOKOL NO:

ADI SOYADI:

DOĞUM TARİHİ:

ÖRNEK NO:

KARE BARKOD:

SONUÇLANMA ZAMANI:

21.11.2023

TEST EDİLMİŞ ANTİJENLER:

286

TEST METODU:

FOX

DOKTOR:

NURCAN CEYLAN

EK BİLGİ:

İç kalite kontrol başarılı.

Laboratuvar Raporu: IgG profiline genel bakış

 SÜT & YUMURTA		 SEBZELER	
 ET		 BAHARATLAR	
 BALIK & DENİZ ÜRÜNLERİ		 YENİLEBİLİR MANTARLAR	
 TAHILLAR & TOHUMLAR		 YENİ NESİL GIDALAR	
 KURUYEMİŞLER		 KAHVE & ÇAY	
 BAKLAGILLER		 DİĞERLERİ	
 MEYVELER			

Ölçülen en yüksek IgG konsantrasyonu

0 - 9,99 µg/ml

Düşük IgG seviyesi

10 - 19,99 µg/ml

Orta IgG seviyesi

≥ 20 µg/ml

Çok yüksek IgG seviyesi

Tüm pozitif sonuçların özeti

Tahıllar & Tohumlar

Kabak çekirdeği 12,82 µg/ml ●●

Kuruyemişler

Badem 42,56 µg/ml ●●●

Baklagiller

Kuru fasulye 19,81 µg/ml ●● Yeşil fasulye 25,16 µg/ml ●●●

Sebzeler

Salatalık 11,16 µg/ml ●●

Baharatlar

Köri 11,05 µg/ml ●● Zencefil 18,63 µg/ml ●●

Yeni Nesil Gıdalar

Badem sütü 21,28 µg/ml ●●●

Tüm sonuçların özeti

Süt & Yumurta

Yayık ayranı (Yayık altı suyu)	≤ 5,00 µg/ml ●	İnek sütü Bos d 8 * (Kazein)	≤ 5,00 µg/ml ●
Camembert peyniri	≤ 5,00 µg/ml ●	Manda sütü	≤ 5,00 µg/ml ●
Emmental peyniri	≤ 5,00 µg/ml ●	Deve sütü	≤ 5,00 µg/ml ●
Gouda	≤ 5,00 µg/ml ●	Keçi peyniri	≤ 5,00 µg/ml ●
Çökelek	≤ 5,00 µg/ml ●	Keçi sütü	≤ 5,00 µg/ml ●
İnek sütü	≤ 5,00 µg/ml ●	Bıldırcın yumurtası	≤ 5,00 µg/ml ●
Mozzarella	≤ 5,00 µg/ml ●	Yumurta akı	≤ 5,00 µg/ml ●
Parmesan	≤ 5,00 µg/ml ●	Yumurta sarısı	≤ 5,00 µg/ml ●
İnek sütü Bos d 4 * (Alfa-Laktalbumin)	≤ 5,00 µg/ml ●	Koyun peyniri	≤ 5,00 µg/ml ●
İnek sütü Bos d 5 * (Beta-Laktoglobülin)	≤ 5,00 µg/ml ●	Koyun sütü	≤ 5,00 µg/ml ●

Et

Ördek	≤ 5,00 µg/ml	●	Tavuk	≤ 5,00 µg/ml	●
Sığır eti	≤ 5,00 µg/ml	●	Hindi	≤ 5,00 µg/ml	●
Dana eti	≤ 5,00 µg/ml	●	Tavşan	≤ 5,00 µg/ml	●
Karaca eti	≤ 5,00 µg/ml	●	Kuzu	≤ 5,00 µg/ml	●
Keçi	≤ 5,00 µg/ml	●	Devekuşu	≤ 5,00 µg/ml	●
Geyik	≤ 5,00 µg/ml	●	Domuz eti	≤ 5,00 µg/ml	●
At	≤ 5,00 µg/ml	●	Yaban domuzu	≤ 5,00 µg/ml	●

Balık & Deniz ürünleri

Havyar	≤ 5,00 µg/ml	●	Alabalık	≤ 5,00 µg/ml	●
Yılan balığı	≤ 5,00 µg/ml	●	İstiridye	≤ 5,00 µg/ml	●
Avrupa kerevit	≤ 5,00 µg/ml	●	Kuzey karides	≤ 5,00 µg/ml	●
Kum midyesi	≤ 5,00 µg/ml	●	Deniz tarağı	≤ 5,00 µg/ml	●
Yengeç	≤ 5,00 µg/ml	●	Ustura midye	≤ 5,00 µg/ml	●
Atlantik ringa balığı	≤ 5,00 µg/ml	●	Yaldızlı pisi balığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Sazan	≤ 5,00 µg/ml	●	Vatoz balığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Avrupa hamsi	≤ 5,00 µg/ml	●	Venüs istiridye	≤ 5,00 µg/ml	●
Kuzey turna balığı	≤ 5,00 µg/ml	●	Somon	≤ 5,00 µg/ml	●
Atlantik morinası	≤ 5,00 µg/ml	●	Avrupa sardalyası	≤ 5,00 µg/ml	●
Deniz kulağı (Abalon)	≤ 5,00 µg/ml	●	Kalkan balığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Istakoz	≤ 5,00 µg/ml	●	Uskumru	≤ 5,00 µg/ml	●
Karides karışımı	≤ 5,00 µg/ml	●	Atlantik levreği (Kırmızı levrek)	≤ 5,00 µg/ml	●
Kalamar	≤ 5,00 µg/ml	●	Mürekkkep balığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Maymunbalığı	≤ 5,00 µg/ml	●	Dil balığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Mezgit	≤ 5,00 µg/ml	●	Çipura	≤ 5,00 µg/ml	●
Barlam balığı	≤ 5,00 µg/ml	●	Tuna (ton) balığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Midye	≤ 5,00 µg/ml	●	Kılıç balığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Ahtapot	≤ 5,00 µg/ml	●			

Tahıllar & Tohumlar

Amarant (Horoz ibiği)	≤ 5,00 µg/ml	●	Çam fıstığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Yulaf	≤ 5,00 µg/ml	●	Çavdar	≤ 5,00 µg/ml	●
Kolza tohumu	≤ 5,00 µg/ml	●	Susam	≤ 5,00 µg/ml	●
Kenevir tohumu	≤ 5,00 µg/ml	●	Buğday	≤ 5,00 µg/ml	●
Kinoa	≤ 5,00 µg/ml	●	Buğday kepeği	≤ 5,00 µg/ml	●

Kabak çekirdeği	12,82 µg/ml	●●
Karabuğday	≤ 5,00 µg/ml	●
Ayçiçeği	≤ 5,00 µg/ml	●
Arpa	≤ 5,00 µg/ml	●
Malt	≤ 5,00 µg/ml	●
Keten tohumu	≤ 5,00 µg/ml	●
Acı bakla tohumu	≤ 5,00 µg/ml	●
Pirinç	≤ 5,00 µg/ml	●
Darı	≤ 5,00 µg/ml	●
Haşhaş tohumu	≤ 5,00 µg/ml	●

Buğday glütenu Tri a Gliadin *	≤ 5,00 µg/ml	●
Buğday çimi	≤ 5,00 µg/ml	●
Glüten	≤ 5,00 µg/ml	●
Kavılca buğdayı	≤ 5,00 µg/ml	●
Durum buğdayı	≤ 5,00 µg/ml	●
Siyez buğdayı	≤ 5,00 µg/ml	●
Polonya buğdayı	≤ 5,00 µg/ml	●
Kavuzlu buğday	≤ 5,00 µg/ml	●
Mısır	≤ 5,00 µg/ml	●

Kuruyemişler

Kaju	≤ 5,00 µg/ml	●
Brezilya fındığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Pikan cevizi	≤ 5,00 µg/ml	●
Kestane	≤ 5,00 µg/ml	●
Hindistan cevizi sütü	≤ 5,00 µg/ml	●
Hindistan cevizi	≤ 5,00 µg/ml	●
Kola fındığı	≤ 5,00 µg/ml	●

Fındık	6,67 µg/ml	●
Yer bademi	≤ 5,00 µg/ml	●
Ceviz	≤ 5,00 µg/ml	●
Avustralya fındığı (Makademya)	≤ 5,00 µg/ml	●
Antep fıstığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Badem	42,56 µg/ml	●●●

Baklagiller

Yer fıstığı	≤ 5,00 µg/ml	●
Nohut	≤ 5,00 µg/ml	●
Soya	≤ 5,00 µg/ml	●
Mercimek	≤ 5,00 µg/ml	●
Kuru fasulye	19,81 µg/ml	●●

Yeşil fasulye	25,16 µg/ml	●●●
Bezelye	≤ 5,00 µg/ml	●
Şeker bezelye	≤ 5,00 µg/ml	●
Demir hindi	≤ 5,00 µg/ml	●
Maş fasulyesi	≤ 5,00 µg/ml	●

Meyveler

Kivi	≤ 5,00 µg/ml	●
Ananas	≤ 5,00 µg/ml	●
Papaya	≤ 5,00 µg/ml	●
Misket limonu (Lime)	≤ 5,00 µg/ml	●
Limon	≤ 5,00 µg/ml	●
Karpuz	≤ 5,00 µg/ml	●
Greyfurt	≤ 5,00 µg/ml	●
Mandalina	≤ 5,00 µg/ml	●
Portakal	≤ 5,00 µg/ml	●

Hurma	≤ 5,00 µg/ml	●
Altın çilek	≤ 5,00 µg/ml	●
Kayısı	≤ 5,00 µg/ml	●
Kiraz	5,60 µg/ml	●
Erik	≤ 5,00 µg/ml	●
Şeftali	≤ 5,00 µg/ml	●
Nektarin	≤ 5,00 µg/ml	●
Nar	≤ 5,00 µg/ml	●
Armut	≤ 5,00 µg/ml	●

Kavun	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Bektaşı üzümü	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
İncir	5,58 $\mu\text{g/ml}$	●	Frenk üzümü	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Çilek	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Böğürtlen	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Liçi (Kral meyvesi)	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Ahududu	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Elma	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Kara mürver	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Mango	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Yaban mersini	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Dut	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Kızılcık	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Muz	7,21 $\mu\text{g/ml}$	●	Üzüm	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Çarkıfelek meyvesi	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Kuru üzüm	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●

Sebzeler

Arpacık soğanı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Kapari	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Soğan	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Hindiba	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Pırasa	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Radiçi (kırmızı hindiba)	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Sarımsak	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Beyaz hindiba	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Frenk soğanı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Balkabağı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Yabani sarımsak	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Hokkaido kabağı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Kereviz kökü	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Kivano (Boynuzlu kavun)	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Kereviz sapı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Sakız kabağı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Yaban turpu	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Salatalık	11,16 $\mu\text{g/ml}$	●●
Beyaz kuşkonmaz	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Enginar	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Bambu filizi	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Havuç	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Pazı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Roka	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Kırmızı pancar	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Rezene (kök)	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Lahana	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Tatlı patates	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Karnabahar	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Su teresi	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Beyaz lahana	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Zeytin	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Brüksel lahanası	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Yabani havuç	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Alabaş	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Avokado	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Brokoli	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Turp	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Piramit karnabahar	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Patlıcan	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Kırmızı lahana	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Patates	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Yeşil lahana	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Domates	5,31 $\mu\text{g/ml}$	●
Savoy lahanası (kivircik lahana)	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Ispanak	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Şalgam	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Isırgan otu yaprağı	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Pok Choi	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●	Kuzu marulu	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●
Çin lahanası	$\leq 5,00 \mu\text{g/ml}$	●			

Baharatlar

Dereotu	≤ 5,00 µg/ml	●	Nane	≤ 5,00 µg/ml	●
Tarhun	≤ 5,00 µg/ml	●	Fesleğen (Reyhan)	≤ 5,00 µg/ml	●
Kırmızı biber (Paprika)	≤ 5,00 µg/ml	●	Mercanköşk	≤ 5,00 µg/ml	●
Cayenne biberi (Kırmızı biber)	≤ 5,00 µg/ml	●	Keklik otu (Oregano kekik)	≤ 5,00 µg/ml	●
Chili biber (Süs biberi)	≤ 5,00 µg/ml	●	Maydanoz	≤ 5,00 µg/ml	●
Frenk kimyonu	≤ 5,00 µg/ml	●	Anason	≤ 5,00 µg/ml	●
Tarçın	≤ 5,00 µg/ml	●	Biber (siyah/beyaz/yeşil/kırmızı/sarı)	≤ 5,00 µg/ml	●
Köri	11,05 µg/ml	●●	Biberiye	≤ 5,00 µg/ml	●
Kışniş	≤ 5,00 µg/ml	●	Adaçayı	≤ 5,00 µg/ml	●
Kimyon	≤ 5,00 µg/ml	●	Hardal	≤ 5,00 µg/ml	●
Zerdeçal	≤ 5,00 µg/ml	●	Karanfil	≤ 5,00 µg/ml	●
Limon otu	≤ 5,00 µg/ml	●	Kekik	≤ 5,00 µg/ml	●
Kakule	≤ 5,00 µg/ml	●	Çemen otu	≤ 5,00 µg/ml	●
Ardıç	≤ 5,00 µg/ml	●	Vanilya	≤ 5,00 µg/ml	●
Defne yaprağı	≤ 5,00 µg/ml	●	Zencefil	18,63 µg/ml	●●
Muskat (Küçük Hindistan cevizi, Hint cevizi)	≤ 5,00 µg/ml	●			

Yenilebilir Mantarlar

Kültür mantarı	≤ 5,00 µg/ml	●	Enoki (Kış) mantarı	≤ 5,00 µg/ml	●
Çörek (Boletus mantarı, Porçini mantarı) mantarı	≤ 5,00 µg/ml	●	Kral mantarı (Eringi mantarı)	≤ 5,00 µg/ml	●
Chanterelle (Sarıkız mantarı)	≤ 5,00 µg/ml	●	İstiridye mantarı	≤ 5,00 µg/ml	●

Yeni Nesil Gıdalar

Cırcır böceği	8,46 µg/ml	●	Ginseng	≤ 5,00 µg/ml	●
Baobab meyvesi	≤ 5,00 µg/ml	●	Guarana	≤ 5,00 µg/ml	●
Aloe vera (sarısabır)	≤ 5,00 µg/ml	●	Badem sütü	21,28 µg/ml	●●●
Dulavrat otu kökü	≤ 5,00 µg/ml	●	Nori (yosun)	≤ 5,00 µg/ml	●
Aronya	≤ 5,00 µg/ml	●	Chia tohumu	≤ 5,00 µg/ml	●
Aspir yağı	≤ 5,00 µg/ml	●	Yacon kökü	≤ 5,00 µg/ml	●
Klorella (yosun)	≤ 5,00 µg/ml	●	Spirulina yosunu	≤ 5,00 µg/ml	●
Ginkgo (Mabet ağacı)	≤ 5,00 µg/ml	●	Karahindiba kökü	≤ 5,00 µg/ml	●
Maca kökü	≤ 5,00 µg/ml	●	Un kurdu	≤ 5,00 µg/ml	●
Göçmen çekirge	≤ 5,00 µg/ml	●	Wakame (yosun)	≤ 5,00 µg/ml	●

Tapyoka nişastası ≤ 5,00 µg/ml ●

Kahve & Çay

Çay, siyah ≤ 5,00 µg/ml ●

Çay, yeşil ≤ 5,00 µg/ml ●

Kahve ≤ 5,00 µg/ml ●

Hibiskus (Amber çiçeği) ≤ 5,00 µg/ml ●

Yasemin ≤ 5,00 µg/ml ●

Papatya ≤ 5,00 µg/ml ●

Bahçe nanesi (Tıbbi nane) ≤ 5,00 µg/ml ●

Moringa ≤ 5,00 µg/ml ●

Kakao ≤ 5,00 µg/ml ●

Diğerleri

Agar Agar (Su yosunu jelatini) ≤ 5,00 µg/ml ●

Bal ≤ 5,00 µg/ml ●

Aspergillus niger (Siyah küf mantarı) 7,29 µg/ml ●

Şerbetçi otu ≤ 5,00 µg/ml ●

Ekmek mayası ≤ 5,00 µg/ml ●

Şeker kamışı ≤ 5,00 µg/ml ●

Bira mayası ≤ 5,00 µg/ml ●

Kara mürver çiçeği ≤ 5,00 µg/ml ●

M-Transglutaminaz, et tutkalı ≤ 5,00 µg/ml ●

CCD

İnsan Laktoferrin ≤ 5,00 µg/ml ●

ÖRNEK ALMA TARİHİ
20.11.2023

RAPOR TARİHİ
21.11.2023

FOX – Test edilen gıda kaynaklarının sayısı:

283

**SÜT & YUMURTA**

17

Manda sütü, Yayık ayranı (Yayık altı suyu), Deve sütü, Camembert peyniri, Çökelek, İnek sütü, Yumurta akı, Yumurta sarısı, Emmental, Keçi peyniri, Keçi sütü, Gouda, Mozzarella, Parmesan, Bildircin yumurtası, Koyun peyniri, Koyun sütü

**ET**

14

Siğir eti, Yaban domuzu, Tavuk , Ördek, Keçi, At, Kuzu, Devekuşu, Domuz eti, Tavşan, Geyik, Hindi, Dana eti, Karaca

**BALIK & DENİZ ÜRÜNLERİ**

37

Abalon (Deniz Kulağı), Atlantik morinası, Atlantik ringa balığı, Atlantik levreği, Sazan, Havyar, Kum midyesi, Midye, Yengeç, Yılan balığı, Avrupa hamsi, Avrupa sardalya, Yıldızlı pisi balığı, Çipura, Mezgit, Barlam balığı, Istakoz, Uskumru, Maymunbalığı, Avrupa Kerevit, Kuzey turna balığı, Kuzey karidesi, Ahtapot, İstiridye, Ustura Midyesi, Somon, Deniz Tarağı, Mürekkep balığı, Karides karışımı, Dil Balığı, Kalamar, Kılıç Balığı, Vatoz Balığı, Alabalık, Tuna (ton balığı), Kalkan, Venüs istiridye

**TAHILLAR & TOHUMLAR**

29

Amarant (Horoz ibiği), Arpa, Karabuğday, Mısır, Durum buğdayı, Siyez buğdayı, Kavlca buğdayı, Kenevir tohumu, Keten tohumu, Acı bakla tohumu, Malt , Darı, Yulaf, Çam fıstığı, Polonya buğdayı, Haşhaş tohumu, Kabak çekirdeği, Kinoa, Kolza tohumu, Pirinç, Çavdar, Susam, Kavuzlu Buğday, Ayçiçeği, Buğday, Glüten, Buğday kepeği, Buğday çimi

**KURUYEMIŞLER**

13

Badem, Brezilya fıındığı, Kaju, Hindistan cevizi, Hindistan cevizi sütü, Fındık, Kola fıındığı, Avustralya fıındığı (Makademya), Pikan cevizi, Antep fıstığı, Tatlı kestane, Yer bademi, Ceviz

**BAKLAGILLER**

10

Nohut, Yeşil fasulye, Mercimek, Maş fasulyesi, Yer fıstığı, Bezelye, Soya, Şeker bezelye, Demirhindi, Kuru fasulye

**SEBZELER**

51

Enginar, Roka, Avokado, Bambu filizi, Brokoli, Brüksel lahanası, Lahana, Kapari, Havuç, Karnabahar, Kereviz kökü, Kereviz sapı, Pazı, Beyaz hindiba, Çin lahanası, Frenk soğanı, Salatalık, Patlıcan, Hindiba, Rezene (kök), Sarımsak , Yeşil lahanası, Yaban turpu, Kivano (boynuzlu kavun), Alabaş, Kuzu marulu, Pırasa, Isırgan otu yaprağı, Zeytin, Soğan, Yabani havuç, Pok Choi, Patates, Balkabağı, Hokkaido kabağı, Radiçi (kırmızı hindiba), Turp, Kırmızı pancar, Kırmızı lahanası, piramit karnabahar, Savoy lahanası (kivircik lahanası), Arpacık soğan, Ispanak, Tatlı patates, domates, Şalgam, Su teresi, Beyaz kuşkonmaz, Beyaz lahanası, Yabani sarımsak, Sakız kabağı

**BAHARATLAR**

31

Anason, Fesleğen, Defne yaprağı, Frenk kimyonu, Kakule, Cayenne biberi (kırmızı biber), Chili biberi (süs biberi), Tarçın, Karanfil, Kişniş, Kimyon, Köri, Dereotu, Çemen otu, Zencefil, Ardiç, Limon otu, Mercanköşk, Nane, Hardal, Muskat, Keklik otu, Paprika (sivri biber), Maydanoz, Biber (siyah/beyaz/ yeşil/kırmızı/sarı), Biberiye, Adaçayı, Tarhun, Kekik, Zerdeçal, Vanilya

**YENİLEBİLİR MANTARLAR**

6

Çörek (Boletus, Porcini) mantarı, Chanterelle (Sarıköz Mantarı), Enoki mantarı, Kral mantarı, İstiridye mantarı, Kültür mantarı

**YENİ NESİL GIDALAR**

21

Badem sütü, Aloe vera (sarısabır), Aronya meyvesi, Baobab meyvesi, Chia tohumu, Klorella (yosun), Karahindiba kökü, Ginkgo (Mabet ağacı), Ginseng, Dulavratotu kökü, Guarana, Cırcır böceği, Maca kökü, Un kurdu, Göçmen çekirge, Nori (yosun), Aspir yağı, Spirulina (yosun), Tapyoka nişastası, Wakame (yosun), Yacon kökü

**KAHVE & ÇAY**

9

Papatya, Kakao, Kahve, Hibiskus, Yasemin, Moringa çayı, Bahçe nanesi çayı, Siyah çay, Yeşil çay

**DiğERLERİ**

9

Agar Agar (Su yosunu jelatini), Aspergillus niger (Siyah küf mantarı), Ekmek mayası, Bira mayası, Şeker kamışı, Kara mürver çiçeği, Bal, Şerbetçi otu, M-Transglutaminaz et tutkalı



MEYVELER

36

Elma, Kayısı, Muz, Böğürtlen, Yaban mersini, Kiraz, Kızılcık, Hurma, Kara mürver, İncir, Bektaşı üzümü, Üzüm, Greyfurt, Kivi, Limon, Misket limonu (Lime), Liçi (Kral meyvesi), Mango, Kavun, Dut, Nektarin, Portakal, Papaya, Çarkıfelek meyvesi, Şeftali, Armut, Altın çilek Ananas, Erik, Nar, Kuru üzüm, Ahududu, Frenk üzümü, Çilek, Mandalina, Karpuz

Yorum Özeti

Tahıllar & Tohumlar

Kabak çekirdeği

Kabak çekirdeği için IgG düzeyiniz 12,82 µg/ml.

Kabak çekirdeği tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Tipik olarak kabak çekirdeği içeren gıda ürünleri ve yemekler arasında kabak çekirdeği yağı, kurabiye, granola, pesto ve ekmek bulunur. Kabak çekirdeği genellikle salata, makarna, risotto ve yulaf ezmesi için garnitür olarak kullanılır.

Kabak çekirdeği için olası alternatifler arasında ayçiçeği çekirdeği bulunur.

Kuruyemişler

Badem

Badem için IgG düzeyiniz 42,56 µg/ml.

Badem tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Tipik olarak badem, öğütülmüş badem veya badem unu içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında kekler, ekmekler, bisküviler, şekerlemeler, dondurma, badem ezmesi ve Amaretto gibi likörler bulunur.

Badem için olası alternatifler arasında fındık, Brezilya fındığı, kaju ve tuzsuz Antep fıstığı bulunur. Ayrıca tuzsuz kabak çekirdeği ve ayçiçeği de alternatif olarak tüketilebilir. Granola veya yulaf ezmesi de diğer alternatifler arasındadır. Tahin (susam tohumu yağı) badem yağı yerine kullanılabilir.

Baklagiller

Yeşil fasulye

Yeşil fasulye için IgG düzeyiniz 25,16 µg/ml.

Yeşil fasulye tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Tipik olarak yeşil fasulye içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında çorbalar, yahniler, soteler, kızartmalar, güveçler ve salatalar bulunur.

Yeşil fasulye için olası alternatifler arasında kuşkonmaz, balmumu fasulyesi, bezelye, mercimek, çalı fasulyesi ve brokoli bulunur.

Kuru fasulye

Kuru fasulye için IgG düzeyiniz 19,81 µg/ml.

Kuru fasulye tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Tipik olarak kuru fasulye içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında yahniler, humus, çorbalar ve salatalar bulunur.

Kuru fasulye için olası alternatifler arasında bezelye, mercimek, nohut, siyah fasulye, barbunya, lima fasulyesi ve bakla bulunur.

Sebzeler

Salatalık

Salatalık için IgG düzeyiniz 11,16 µg/ml.

Salatalık tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Tipik olarak salatalık içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında salatalar, çorbalar, dip soslar, salata sosları ve smoothieler bulunur.

Salatalık için olası alternatifler arasında kereviz ve sakız kabağı bulunur.

Baharatlar

Köri

Köri için IgG düzeyiniz 11,05 µg/ml.

Köri tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Köriyi tatlandırıcı madde olarak kullanan gıda ürünleri ve yemekler arasında çorbalar, yahniler, soslar, salamuralar, et ve sebze yemekleri bulunur. Köri tipik olarak Hint, Tayland, Jamaika, Japon, Malezya, Çin, Vietnam ve İngiliz mutfağında kullanılır. Köri, genellikle öğütülmüş zerdeçal, kimyon, kişniş, zencefil ve taze ya da kurutulmuş biber içeren baharat ve bitkilerin bir kombinasyonudur.

Köri için olası alternatif, köri baharatı bileşenlerini ayrı ayrı kullanarak, böylece muhtemel intoleransınızın olduğu baharatı dışarıda bırakmayı içerir.

Zencefil

Zencefil için IgG düzeyiniz 18,63 µg/ml.

Zencefil tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Zencefil tatlandırıcı madde olarak kullanan gıda ürünleri ve yemekler arasında çeşitli soslar, salamuralar, çorbalar, salatalar ve kızartmalar bulunur. Zencefil tipik olarak Asya mutfağında kullanılır ve aynı zamanda fırın gıdalarında kullanılan bir içeriktir.(örneğin, zencefilli kurabiye).

Zencefil için olası alternatifler arasında kakule, tarçın ve muskat ya da üçünün bir kombinasyonu bulunur.

Yeni Nesil Gıdalar

Badem sütü

Badem sütü için IgG düzeyiniz 21,28 µg/ml.

Badem sütü tükettikten sonra, mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, huzursuzluk ve asabiyet şikâyetleri, ilişkili gıda intoleransı semptomları arasındadır.

Badem sütü, sütün bitkisel kaynaklı bir alternatifidir. Yulaf lapası, yulaf ezmesi, krema bazlı çorbalar, soslar, kahve kremaları, smoothie'ler, dondurmalar ve diğer tatlılarda kullanılır.

Badem sütüne bitkisel kaynaklı alternatifler yulaf sütü, pirinç sütü, hindistancevizi sütü, soya sütü, kenevir sütü ve kaju sütünü içerir.

Sorumluluk Reddi

IgG antikorlarının varlığı, gıda intoleranslarının bir göstergesi olabilir, klinik öykü ve diğer tanısal test sonuçlarıyla birlikte analiz edilmelidir.

Raven Yorumlama Yazılımı, FOX sonuçlarının yorumlanmasına yardımcı olan bir araçtır ancak bir teşhis teşkil etmez. Raven yorumları ve bunun sonucunda ortaya çıkan diyet önerileri için sorumluluk kabul edilmez. Belirtilen yorumlar FOX sonuçları için özel olarak tasarlanmıştır.

(Gıda alımı ile yüksek IgG seviyeleri ve kronik bozukluklar arasındaki bağlantı, hakemli yayınlarda ve vaka incelemelerinde tanımlanmıştır. Bununla birlikte, bu bağlantı bilim camiasında hala tartışılmaktadır ve şu ana kadar bir fikir birliğine varılamamıştır.)

Nurcan CEYLAN
Biyokimya ve Klinik
Biyokimya Uzmanı
Dip No: 10987158703