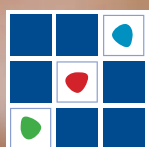


Testovi intolerancije na hranu



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost



TEST INTOLERANCIJE NA 44 NAMIRNICE

1. kravljje mlijeko
2. leća
3. kokošje jaje
4. češnjak
5. kravljji sir
6. luk
7. sir
8. pšenica
9. gluten
10. raž
11. kvasac
12. kukuruz
13. jabuka
14. heljda
15. kruška
16. lanene sjemenke
17. banana
18. piletina
19. naranča
20. puretina
21. kiwi
22. svinjetina
23. jagode
24. teletina
25. limun
26. tuna
27. zelana salata
28. srdele
29. brokula
30. soja
31. mrkva
32. med
33. rajčica
34. badem
35. paprika
36. orah
37. krastavac
38. lješnjak
39. krumpir
40. kava
41. riža
42. kakao
43. grah
44. vanilija



TEST 1

TEST INTOLERANCIJE NA 88 NAMIRNICA SADRŽI NAJUČESTALIJE NAMIRNICE U KONTINENTALNOJ PREHRANI

- | | | |
|----------------------------------|---------------|-------------------|
| 1. Janjetina | 31. Breskva | 61. Kupus bijeli |
| 2. Piletina | 32. Bakalar | 62. Bosiljak |
| 3. Puretina | 33. Losos | 63. Curry |
| 4. Govedina | 34. List | 64. Kopar |
| 5. Svinjetina | 35. Tuna | 65. Peršin |
| 6. Kazein | 36. Pastrva | 66. Metvica |
| 7. Kravlje mlijeko | 37. Srdela | 67. Kim |
| 8. Kravlji tvrdi sir | 38. Škamp | 68. Crni papar |
| 9. Kravlji meki sir | 39. Masline | 69. Timijan |
| 10. Sir sa plemenitim plijesnima | 40. Komorač | 70. Cimet |
| 11. Kozje mlijeko i sir | 41. Krastavac | 71. Kava |
| 12. Ovčje mlijeko i sir | 42. Rajčica | 72. Kakao |
| 13. Žumanjak | 43. Paprika | 73. Crni čaj |
| 14. Bjelanjak | 44. Mrkva | 74. Kvasac |
| 15. Jabuka | 45. Tikvica | 75. Heljda |
| 16. Kruška | 46. Šparoga | 76. Proso |
| 17. Trešnja | 47. Špinat | 77. Kukuruz |
| 18. Šljiva | 48. Krumpir | 78. Pšenica |
| 19. Grožđe | 49. Češnjak | 79. Raž |
| 20. Jagoda | 50. Hren | 80. Riža |
| 21. Kupina | 51. Rotkvica | 81. Senf-gorušica |
| 22. Grejp | 52. Celer | 82. Sezam |
| 23. Naranča | 53. Luk | 83. Badem |
| 24. Limun | 54. Mahune | 84. Lješnjak |
| 25. Ananas | 55. Grah | 85. Kikiriki |
| 26. Banana | 56. Grašak | 86. Kokos |
| 27. Kiwi | 57. Leća | 87. Orah |
| 28. Datulja | 58. Soja | 88. Pistacijo |
| 29. Dinja | 59. Gljive | |
| 30. Mango | 60. Cvjetača | |



TEST 2

TEST INTOLERANCIJE NA 88 NAMIRNICA

SADRŽI NAMIRNICE SPECIFIČNE ZA MEDITERANSKO PODNEBLJE I NADOPUNA SU TESTU 1

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 1. Gliadin - gluten | 31. Ječam | 61. Rotkivica |
| 2. Amarant | 32. Zeleni čaj | 62. Radič |
| 3. Kvinoja | 33. Rogač | 63. Limeta |
| 4. Kamut | 34. Lubenica | 64. Pir |
| 5. Zob | 35. Teff | 65. Nori alga |
| 6. Slanutak | 36. Borovnica | 66. Cikla |
| 7. Heljda | 37. Brusnica | 67. Sir ementaler |
| 8. Tamna čokolada | 38. Nektarina | 68. Crna maslina |
| 9. Mliječna čokolada | 39. Papaja | 69. Soja |
| 10. Pekarski kvasac | 40. Crveni ribizl | 70. Lavanda |
| 11. Manioka | 41. Marelica | 71. Divlja riža |
| 12. Mozzarella | 42. Mandarina | 72. Pinjoli |
| 13. Jogurt | 43. Bazga | 73. Oslić |
| 14. Maslac | 44. Smokva | 74. Teletina |
| 15. Sir gauda | 45. Avokado | 75. Gušćje meso |
| 16. Riccota sir | 46. Nar-šipak | 76. Meso kunića |
| 17. Ovčji tvrdi sir | 47. Grožđice | 77. Lignja |
| 18. Toffu | 48. Bob | 78. Brancin |
| 19. Brazilski oraščić | 49. Blitva | 79. Orada |
| 20. Indijski oraščić | 50. Artičoka | 80. Skuša |
| 21. Kesten | 51. Patliđan | 81. Hobotnica |
| 22. Mak | 52. Tapioka | 82. Jastog |
| 23. Bučine sjemenke | 53. Batat | 83. Rabarbara |
| 24. Sjemenke suncokreta | 54. Poriluk | 84. Kalamari |
| 25. Aspartam-sladilo | 55. Brokula | 85. Kopriva |
| 26. Med | 56. Bamija | 86. Inćun |
| 27. Šećer konzumni | 57. Prokulica | 87. Candida |
| 28. Slad | 58. Zelena salata | 88. Kapari |
| 29. Lanene sjemenke | 59. Rikula | |
| 30. Čaj kamilica | 60. Matovilac | |



TEST 3

TEST INTOLERANCIJE NA 88 NAMIRNICA

SADRŽI BROJNE ZAČINE, KONZERVANSE TE ADITIVE U HRANI

1. Medvjedi luk
2. sljez
3. Boja karmina
4. β -Lakto-globulin
5. mate
6. kokosovo mlijeko
7. Vanilija
8. Crni čaj
9. crni kavijar
10. crveni kavijar
11. konopljino brašno
12. Pekarski kvasac
13. Benzojeva kiselina
14. Aspartam
15. Etil-paraben
16. Bifenil
17. Tragacanth guma
18. Limunska kiselina
19. Manitol
20. Sorbinska kiselina
21. Glutamat
22. Askorbinska kiselina
23. Sulfit
24. Pektin
25. Peršin
26. Pinjoli
27. lupina
28. som
29. Čili
30. srnetina
31. Aloa vera
32. Želatina
33. Đumbir
34. agavin sirup
35. Glog
36. Hibiskus
37. Lovor
38. Laktoferin
39. Lecitin
40. Kefir
41. Morska trava
42. Artemisia vulgaris
43. Gorušica bijela
44. Gorušica smeđa
45. Maslinovo ulje
46. Ovalbumin
47. Ovomuroid
48. Ovotransferin
49. Bijela čokolada
50. Javorov sirup
51. Marcipan
52. Škrob
53. Šafran
54. Limunska metvica
55. Sojino mlijeko
56. Shiitake gljive
57. Duhan
58. Valerijana
59. Višnja
60. Dunja
61. Maracuja
62. Smuč
63. Maslačak
64. jestivi puž
65. Ksantan guma
66. Pelin
67. Cijelo jaje
68. Durum pšenica
69. Brusnica
70. Kiseli kupus
71. Hmelj
72. Cikorija
73. Klinčić
74. zečetine
75. Borovica
76. Anis
77. Kamenice
78. Nashi
79. Vepar
80. Uljana repica
81. Lizozim
82. Crni papar
83. Crveno vino
84. Bijelo vino
85. Kaki jabuka
86. Origano
87. Mažuran
88. Lisičarke gljive