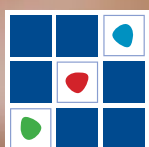


Testovi intolerancije na hranu



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR



Kratki test intolerancije na 22 namirnice

Sadrži najučestalije namirnice u kontinentalnoj prehrani

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------|
| 1. Kravlje mlijeko i sir | 9. Soja | 17. Paprika |
| 2. Ovčje mlijeko i sir | 10. Piletina | 18. Rajčica |
| 3. Kozje mlijeko i sir | 11. Jastog, rak, gamberi | 19. Mrkva |
| 4. Kokoške jaje | 12. Banana | 20. Češnjak |
| 5. Kvasac | 13. Ananas | 21. Vanilija |
| 6. Med | 14. Naranča | 22. Grah |
| 7. Gluten | 15. Lješnjak | |
| 8. Riža | 16. Badem | |

Test intolerancije na 44 namirnice

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



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. Rotkvica |
| 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. Gušče meso |
| 16. Riccota sir | 46. Nar-šipak | 76. Meso kunića |
| 17. Ovčji tvrdi sir | 47. Groždice | 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 | 31. Manitol (E421) | 60. Durum pšenica |
| 2. Đumbir | 32. β -lakto-globulin | 61. Brusnica |
| 3. Lovor | 33. Vanilija | 62. Maslinovo ulje |
| 4. Bosiljak | 34. Aloa ver | 63. Med |
| 5. Čili | 35. Želatina | 64. Kava |
| 6. Mažuran | 36. Ksantan guma (E 415) | 65. Kakao |
| 7. Origano | 37. Valerijan | 66. Komorač |
| 8. Kopar | 38. Duhan | 67. Mak |
| 9. Limunska kiselina | 39. Shitake gljive | 68. Badem |
| 10. Hibiskus | 40. Šafran | 69. Lješnjak |
| 11. Maslačak | 41. Ovalbumin | 70. Pinjoli |
| 12. Kim | 42. Ovomuroid | 71. Etil-paraben (E214) |
| 13. Cikorija | 43. Ovotransferin | 72. Boja karmina (E 120) |
| 14. Cimet | 44. Javorov sirup | 73. Naranča |
| 15. Klinčić | 45. Agavin sirup | 74. Curry |
| 16. Crni papar | 46. Škrob | 75. Crni čaj |
| 17. Anis | 47. Marcipan | 76. Pekarski kvasac |
| 18. Kamilica | 48. Laktoferin | 77. Peršin |
| 19. Gorušica smeđa | 49. Crveno vino | 78. Morska trava |
| 20. Gorušica bijela | 50. Bijelo vino | 79. Paprika |
| 21. Lecitin (E 322) | 51. Grožđe | 80. Kazein |
| 22. Pektin (E 440) | 52. Grožđice | 81. Pelin |
| 23. Sulfit | 53. Lizozim (E 1105) | 82. Kesten |
| 24. Sorbinska kiselina (E 200) | 54. Uljana repica | 83. Kefir |
| 25. Askorbinska kiselina (E 300) | 55. Sojino mlijeko | 84. Jogurt |
| 26. Benzojeva kiselina (E 210) | 56. Tuna | 85. Glog |
| 27. Glutamat mononatrijev (E 621) | 57. Losos | 86. Čubar |
| 28. Tragakant guma (E 413) | 58. Bijeli pelin | 87. Yam (slatki) krumpir |
| 29. Bifenil | 59. Cijelo jaje kokoške | 88. Paprika babura |
| 30. Aspartam (951) | | |