

## Результаты теста, таблица №1

Продукты из **красного** списка необходимо полностью исключить из рациона.  
Продукты из **желтого** списка не рекомендуются к употреблению.  
Программа питания формируется только из продуктов **зеленого** списка.

Ф. И. О.:

Дата:

Клиника:



Мясо и птица	Молочные продукты и яйца	Овощи	Зерновые
<ul style="list-style-type: none"> <li>47 Утка</li> <li>49 Индейка</li> <li>57 Курица</li> <li>60 Баранина</li> <li>67 Свинина</li> <li>87 Говядина</li> <li>91 Кролик</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70 Яйцо перепелиное</li> <li>80 Яйцо куриное (желток)</li> <li>89 Молоко козье</li> <li>91 Яйцо куриное (белок)</li> <li>108 Молочная сыворотка</li> <li>120 Брынза овечья</li> <li>171 Йогурт</li> <li>177 Молоко коровье</li> <li>184 Творог</li> <li>188 Масло сливочное</li> <li>214 Сыр чеддер</li> <li>311 Сыр швейцарский</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 Фасоль стручковая</li> <li>17 Брокколи</li> <li>35 Картофель</li> <li>35 Салат латук</li> <li>39 Оливки</li> <li>43 Шпинат</li> <li>49 Лук порей</li> <li>50 Тыква / Кабачок (смесь)</li> <li>50 Лук репчатый</li> <li>50 Баклажан</li> <li>50 Морковь</li> <li>52 Огурец</li> <li>53 Лук зелёный</li> <li>55 Петрушка</li> <li>55 Зелёный горошек</li> <li>56 Свёкла красная</li> <li>57 Помидор</li> <li>59 Капуста белокочанная</li> <li>62 Чечевица</li> <li>62 Капуста цветная</li> <li>63 Маш</li> <li>68 Чеснок</li> <li>68 Сельдерей</li> <li>69 Фасоль зерновая</li> <li>69 Имбирь</li> <li>69 Авокадо</li> <li>116 Перец зелёный</li> <li>119 Соя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>32 Пшеница</li> <li>45 Рожь</li> <li>58 Гречка</li> <li>60 Овёс</li> <li>72 Пшено (просо)</li> <li>72 Ячмень (перловка)</li> <li>81 Киноа</li> <li>98 Рис</li> <li>272 Кукуруза</li> </ul>
Рыба и морепродукты	Фрукты и ягоды		
<ul style="list-style-type: none"> <li>47 Угорь</li> <li>50 Треска</li> <li>54 Палтус</li> <li>58 Форель морская</li> <li>61 Кальмар</li> <li>63 Тунец</li> <li>63 Краб</li> <li>68 Хек</li> <li>71 Лосось</li> <li>76 Морской язык</li> <li>77 Мидии</li> <li>82 Гребешок</li> <li>83 Креветки</li> <li>89 Устрицы</li> <li>91 Сардины</li> <li>128 Лобстер</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>17 Лимон</li> <li>20 Груша</li> <li>33 Грейпфрут</li> <li>35 Дыня</li> <li>45 Слива</li> <li>52 Виноград (смесь)</li> <li>58 Персик</li> <li>59 Яблоко</li> <li>62 Клубника</li> <li>66 Апельсин</li> <li>78 Черника, Голубика</li> <li>85 Клюква</li> <li>101 Арбуз</li> <li>130 Финики</li> <li>144 Банан</li> <li>183 Киви</li> <li>239 Ананас</li> </ul>		
		Орехи и семена	Прочее
		<ul style="list-style-type: none"> <li>57 Арахис</li> <li>63 Кунжут</li> <li>65 Миндаль</li> <li>74 Орех грецкий</li> <li>97 Семена подсолнечника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>37 Стевия</li> <li>52 Чай чёрный</li> <li>55 Глютен</li> <li>59 Корица</li> <li>66 Мед</li> <li>69 Грибы (смесь)</li> <li>96 Сахар тростниковый</li> <li>108 Горчица</li> <li>129 Табак</li> <li>149 Дрожжи пивные</li> <li>167 Перец чёрный</li> <li>216 Кофе</li> <li>222 Казеин</li> <li>228 Дрожжи пекарские</li> <li>243 Какао бобы</li> <li>267 Кандида</li> <li>347 Перец чили</li> </ul>

ООО «Иммунохелс Рус»  
www.immunohealth.ru

Информация для врача

## Результаты теста, таблица №2

Продукты из **красного** списка необходимо полностью исключить из рациона.  
Продукты из **желтого** списка не рекомендуются к употреблению.  
Программа питания формируется только из продуктов **зеленого** списка.

Ф. И. О.:

Дата:

Клиника:



Красный список	Желтый список	Зеленый список
<ul style="list-style-type: none"> <li>Брынза овечья</li> <li>Банан</li> <li>Масло сливочное</li> <li>Сыр чеддер</li> <li>Перец чили</li> <li>Какао бобы</li> <li>Кофе</li> <li>Кукуруза</li> <li>Творог</li> <li>Молоко коровье</li> <li>Краб</li> <li>Перец зелёный</li> <li>Лобстер</li> <li>Финики</li> <li>Грибы (смесь)</li> <li>Горчица</li> <li>Арахис</li> <li>Фасоль зерновая</li> <li>Ананас</li> <li>Кандида</li> <li>Креветки</li> <li>Соя</li> <li>Казеин</li> <li>Сыр швейцарский</li> <li>Табак</li> <li>Дрожжи пекарские</li> <li>Дрожжи пивные</li> <li>Йогурт</li> <li>Молочная сыворотка</li> <li>Киви</li> <li>Перец чёрный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Авокадо</li> <li>Сахар тростниковый</li> <li>Дыня</li> <li>Морковь</li> <li>Баклажан</li> <li>Молоко козье</li> <li>Мёд</li> <li>Картофель</li> <li>Помидор</li> <li>Свёкла красная</li> <li>Маш</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Мясо и птица</b></li> <li>Утка</li> <li>Индейка</li> <li>Курица</li> <li>Баранина</li> <li>Свинина</li> <li>Говядина</li> <li>Кролик</li> <li><b>Рыба и морепродукты</b></li> <li>Угорь</li> <li>Треска</li> <li>Палтус</li> <li>Форель морская</li> <li>Кальмар</li> <li>Тунец</li> <li>Хек</li> <li>Лосось</li> <li>Морской язык</li> <li>Мидии</li> <li>Гребешок</li> <li>Устрицы</li> <li>Сардины</li> <li><b>Орехи и семена</b></li> <li>Кунжут</li> <li>Миндаль</li> <li>Орех грецкий</li> <li>Семена подсолнечника</li> <li><b>Молочные и яйца</b></li> <li>Яйцо перепелиное</li> <li>Яйцо куриное (желток)</li> <li>Яйцо куриное (белок)</li> <li><b>Фрукты и ягоды</b></li> <li>Лимон</li> <li>Груша</li> <li>Грейпфрут</li> <li>Слива</li> <li>Виноград (смесь)</li> <li>Персик</li> <li>Яблоко</li> <li>Клубника</li> <li>Апельсин</li> <li>Черника, Голубика</li> <li>Клюква</li> <li>Арбуз</li> <li><b>Овощи</b></li> <li>Фасоль стручковая</li> <li>Брокколи</li> <li>Салат латук</li> <li>Оливки</li> <li>Шпинат</li> <li>Лук порей</li> <li>Тыква / Кабачок (смесь)</li> <li>Лук репчатый</li> <li>Огурец</li> <li>Лук зелёный</li> <li>Петрушка</li> <li>Зелёный горошек</li> <li>Капуста белокочанная</li> <li>Чечевица</li> <li>Капуста цветная</li> <li>Чеснок</li> <li>Сельдерей</li> <li>Имбирь</li> <li><b>Зерновые</b></li> <li>Пшеница</li> <li>Рожь</li> <li>Гречка</li> <li>Овёс</li> <li>Пшено (просо)</li> <li>Ячмень (перловка)</li> <li>Киноа</li> <li>Рис</li> <li><b>Прочее</b></li> <li>Стевия</li> <li>Чай чёрный</li> <li>Глютен</li> <li>Корица</li> </ul>

ООО «Иммунохелс Рус»  
www.immunohealth.ru

Внимание! Результат иммунологического теста на специфические иммуноглобулины G - s(IgG) не является диагнозом и подлежит врачебной интерпретации в комплексе с клиническими данными и аллергологическими тестами.

## Таблица раздельного дробного питания

Внимание! В одном приёме пищи нельзя смешивать продукты из разных «столов».

В пределах одного «стола» можно смешивать продукты, соединённые стрелками.



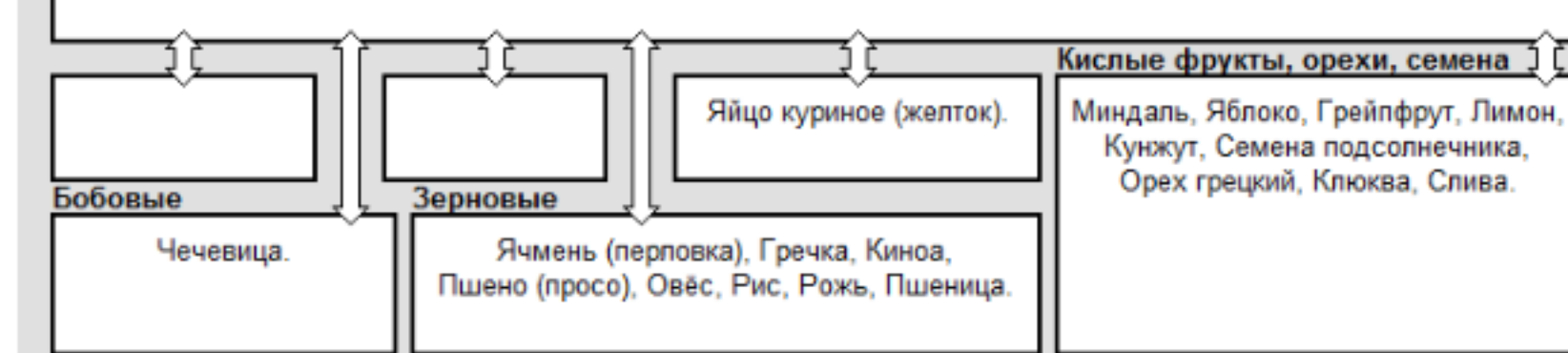
Ф. И. О.:

Клиника:

### Завтрак / ланч (вариант 1), до 15:00

#### Все разрешённые овощи

Брокколи, Капуста белокочанная, Капуста цветная, Сельдерей, Огурец, Чеснок, Зелёный горошек, Салат латук, Имбирь, Оливки, Лук репчатый, Петрушка, Шпинат, Тыква / Кабачок (смесь), Фасоль стручковая, Лук зелёный, Лук порей.



### Завтрак / ланч (вариант 2), до 15:00

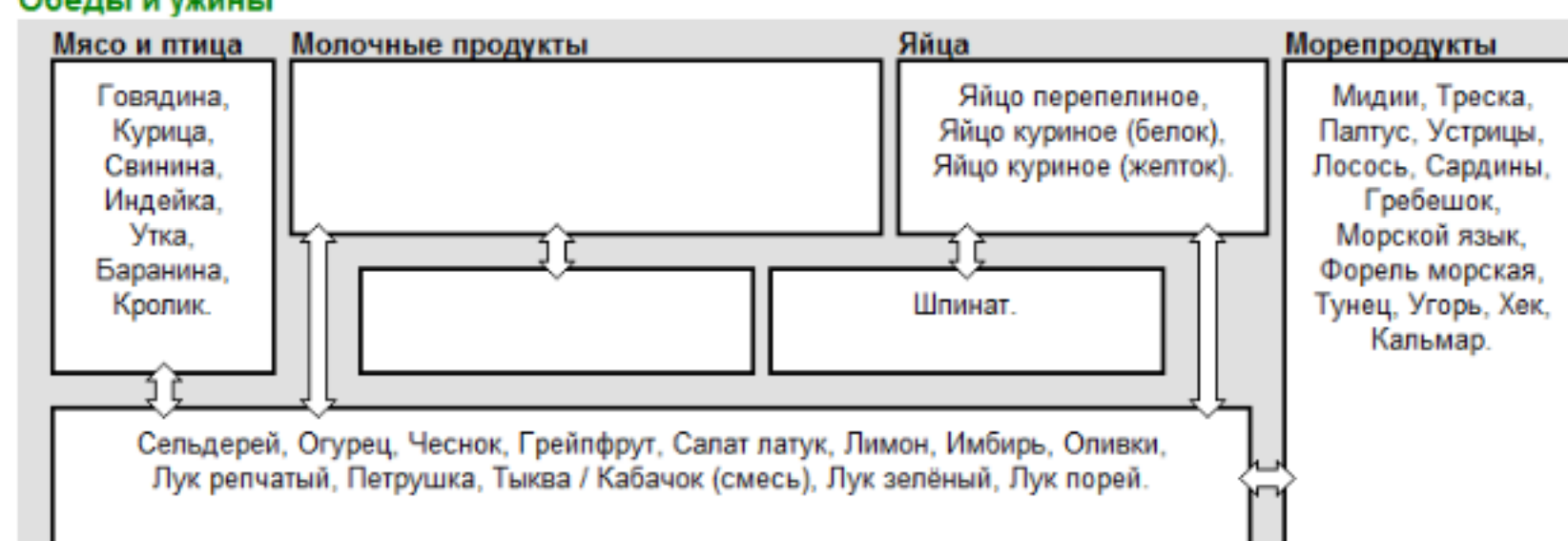
#### Орехи и семена

Миндаль, Кунжут, Семена подсолнечника, Орех грецкий.

#### Фрукты и ягоды

Яблоко, Черника, Голубика, Виноград (смесь), Грейпфрут, Лимон, Апельсин, Персик, Клубника, Клюква, Груша, Слива.

### Обеды и ужины



#### Примечания:

- Специи, масла, чай, кофе, какао, лимон, грейпфрут, кислые ягоды - совместимы с любыми группами продуктов.
- Дыня и арбуз не сочетаются ни с чем. Есть по отдельности, не позднее 15:00.
- Завтраки 1 и 2 можно повторять и менять местами.
- В позднее время (при необходимости) можно повторить ужин в небольшом объеме не позднее, чем за 3 часа до сна.

ООО «Иммунохелс Рус»  
www.immunohealth.ru

Внимание! Результат иммунологического теста на специфические иммуноглобулины G - s(IgG) не является диагнозом и подлежит врачебной интерпретации в комплексе с клиническими данными и аллергологическими тестами.