

ImuPro Voorbeeldrapport

Uw persoonlijke ImuPro Compleet rapport

Testnummer: 366042

Geachte ImuPro Voorbeeldrapport,

Samen met deze brief ontvangt u zowel uw persoonlijke ImuPro resultaat als algemene informatie over de samenhang tussen voedingintolerantie type III en chronische ontstekingen. Dit rapport laat in één oogopslag het resultaat van alle geteste voedingsmiddelen zien.

In een uitgebreide laboratoriumanalyse is uw bloed getest op de aanwezigheid van IgG antistoffen tegen bepaalde voedingsmiddelen. Als de waardes van de IgG antistoffen hoog zijn, kan dit betekenen dat u een aan voedingstolerantie type III gerelateerde chronische ontsteking heeft. Uw individuele ImuPro rapport zal u helpen om uit te vinden welke voeding goed voor u is en wat voor u "trigger voeding" is. Door voeding die problemen veroorzaakt te vermijden kunnen ontstekingsreacties verminderen of zelfs stoppen en kan uw lichaam herstellen.

Het ImuPro concept bestaat uit drie fasen:

1. Eliminatiefase
2. Provocatiefase
3. Stabilisatiefase

In het kader van het ImuPro-concept vindt u in uw diagnostische documenten aanbevelingen voor een mogelijke vorm en duur van de dieetverandering. Volg eerst en vooral de instructies van uw behandelaar. **ImuPro wijst de weg naar een voor u goede voeding. Het is uw route naar een betere gezondheid.**

Belangrijk: Als u een bestaande type 1 voedselallergie (IgE-gemedieerd) heeft die voorafgaand gediagnoseerd is door een positieve IgE test of door een vingerprik test, of als u bekend bent met een ander voedingsgerelateerd probleem, begin dan a.u.b. niet aan het eten van deze bepaalde voeding zelfs als de ImuPro test er geen reactie op aangeeft. IgE-veroorzaakte allergieën kunnen reacties veroorzaken zoals anafylactische shok, uitslag, braken, jeuk, etc. **ImuPro toont verhoogde IgG antistoffen tegen voeding aan en voorziet u van informatie gebaseerd op deze bevindingen. Gebaseerd op het ImuPro resultaat doen we geen uitspraken over IgE gerelateerde allergieën.**

Indien u vragen heeft over uw ImuPro resultaat of over voedingstolerantie type III, neem dan gerust contact met ons op.

Met vriendelijke groet,

Uw ImuPro Team

Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Compleet

	Score	Aantal voedselallergenen
Specifieke IgG antistoffen	■ niet verhoogd	205
	■ verhoogd	34
	■ Zeer verhoogd	30
Totaal	64 van de 269 geteste allergenen	

Candida albicans: Uw testresultaat is negatief voor Candida.

Belangrijk:

Als u een bestaande type 1 voedselallergie (IgE-gemedieerd) heeft die voorafgaand gediagnoseerd is door een positieve IgE test of door een vingerprik test, of als u bekend bent met een ander voedingsgerelateerd probleem, begin dan a.u.b. niet aan het eten van deze bepaalde voeding zelfs als de ImuPro test er geen reactie op aangeeft. IgE-veroorzaakte allergieën kunnen reacties veroorzaken zoals anafylactische shok, uitslag, braken, jeuk, etc.

ImuPro toont verhoogde IgG antistoffen tegen voeding aan en voorziet u van informatie gebaseerd op deze bevindingen. Gebaseerd op het ImuPro resultaat doen we geen uitspraken over IgE gerelateerde allergieën.

Laboratorium:

CTL & Ortholabor GmbH
 Anemonenweg 3a
 26160 Bad Zwischenahn
 Germany

Afzender:

LHM Diagnostiek
 Esp 220
 5633 AC Eindhoven

monstertype	Serum
testnummer	366042
onderzoekingsmethode	Enzyme-immunoassay (ELISA)
datum rapport	25-9-2023
rapport geautoriseerd door	Uwe David, Allergoloog

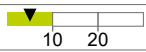
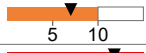

De informatie in uw documenten vervangt het medisch advies van een ervaren gezondheidsdeskundige niet. De verkregen resultaten moeten altijd geïnterpreteerd worden in combinatie met het complete klinisch beeld. **Dieetveranderingen moeten altijd gemaakt worden in overleg met een gezondheidsdeskundige, een relevante diëtist of een voedingsexpert.** Raadpleeg a.u.b. direct uw behandelende arts in geval van gezondheidsgerelateerde klachten.

De specifieke IgG-concentraties vastgesteld door deze test bieden de basis voor een eliminatie- en provocatiedieet. We beweren niet dat de vastgestelde IgG-concentraties het aanwezig zijn van of de ernst van serieuze klinische symptomen weerspiegelt.

Om uw bevindingen te lezen

Opmerkingen over uw laboratoriumresultaten

In lijst 1 staan de meetresultaten van de geteste voedingsmiddelen. De waarde in de kolom $\mu\text{g/ml}$ geeft de gemeten concentratie van IgG-antilichamen aan. Het staafdiagram geeft de reactiesterkte in drie klassen weer. Uw persoonlijke meetwaarde wordt weergegeven door de zwarte indicator boven de gekleurde balk.

	$\mu\text{g/ml}$ IgG	Score
Voedingsmiddelen 1	5	
Voedingsmiddelen 2	7	
Voedingsmiddelen 3	77	

De twee getallen onder het staafdiagram zijn de drempelwaarden tussen de drie reactieklassen. Het eerste getal beschrijft de analytische cut-off, d.w.z. de concentratie waarboven we spreken van "verhoogde" IgG-antilichamen. Het tweede getal is de drempelwaarde waarboven de reactieklasse als "sterk verhoogd" wordt aangeduid.

De **groene** zone: Er zijn geen verhoogde IgG antilichamen.

De **oranje** zone: IgG-antilichamen werden gemeten in de "verhoogde" reactieklasse.

De **rode** zone: IgG-antilichamen werden gemeten in de "sterk verhoogde" reactieklasse.

Lijst 1 - Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Compleet

	µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen		µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen
Granen die gluten bevatten				Vlees			
Gerst	8,9	7,4 14,7		Eend	< 2,5	12 24	
Gluten	15,2	15,1 29		Gans	< 2,5	7,2 14,4	
Kamut*	3,7	15,4 25,3		Geitenvlees	< 2,5	8,4 16,8	
Rogge*	13,2	23,9 36,4		Haas	< 2,5	9,3 18,6	
Spelt*	4,5	7,9 17,5		Hert	< 2,5	7,6 15,1	
Tarwe*	3,6	14,2 28,8		Kalfsvlees	< 2,5	14 28	
Granen zonder gluten en alternatieven				Kalkoen			
Aardpeer	3,1	4,4 8,8		Kip	< 2,5	12 23,9	
Amaranth	< 2,5	8 16		Konijn	< 2,5	8,7 17,4	
Boekweit	2,7	13,3 19,6		Kwartel	< 2,5	3,9 7,8	
Cassave / Maniok	< 2,5	12 24		Lamsvlees	< 2,5	16 32	
Fonio / Grasgraan	6,7	12 24,1		Ree (vlees)	< 2,5	10,6 21,2	
Gierst	8,6	17,1 34,1		Rundvlees	< 2,5	16,5 33,2	
Haver	15,2	18,5 28,1		Struisvogelvlees	< 2,5	19,3 38,6	
Johannesbrood	< 2,5	19 38		Varkensvlees	< 2,5	12,4 24,8	
Lupine	< 2,5	16,7 33,3		Wild zwijn / Everzwijn	< 2,5	11,9 23,8	
Maïs, zoete maïs	24,1	18,4 25,9		Melkproducten			
Pijlwortel	< 2,5	2,9 5,8		Geitenmelk, -kaas	6,9	18,8 35,9	
Quinoa	4,8	13,3 19,6		Gekookte melk ¹	17,9	23,6 59	
Rijst	6,7	8,1 16,1		Halloumi	< 2,5	7,4 10,2	
Tamme kastanje	38,9	9,5 19,1		Kaasstremsel (koe)	< 2,5	17,7 32,9	
Tapioca / Maniok	< 2,5	3,4 6,9		Kamelenmelk	5,2	30,3 41,7	
Teff	9,8	22,5 45		Kefir	15,2	20,4 47	
Zoete aardappel	5,4	6,7 13,5		Koemelk	11,1	14,9 45,8	
Eieren				Paardenmelk			
Ganzei	< 2,5	21 30,8		Ricotta	15,9	16,8 43,5	
Kippenei eigeel	6,7	9,5 20,6		Schapenmelk, -kaas	9,0	13,9 33	
Kippenei eiwit	< 2,5	10,9 36,5		Zure melkproducten	13,0	23,8 62,4	
Kwartelei	9,0	16,6 30		¹ De geteste koemelk werd 30 minuten gekookt, afgekoeld en de resulterende schil werd afgeschuimd.			

* Dit soort graan bevat normaliter gluten. Aangezien de gemeten waarde voor gluten de limiet overschrijdt, is het graan uitgesloten van de lijst van toegestane levensmiddelen. Het mag alleen worden geconsumeerd in de vorm van "gecertificeerd glutenvrije" producten. Om technische redenen moeten de IgG-antilichamen tegen gluten en andere soortspecifieke graanantigenen afzonderlijk worden gemeten.

Lijst 1 - Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Compleet

	µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen		µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen
Fruit				Fruit			
Aardbei	5,1	7,9 15,8		Sinaasappel	52,8	15,8 31,5	
Abrikoos	9,1	4,1 8		Veenbes / Cranberries	4,7	12 24,1	
Ananas	4,4	31,9 50,7		Vijg	12,8	12,5 25	
Appel	3,0	3,7 7,4		Watermeloen	99,3	19,9 39,8	
Avocado	4,3	4,1 8,2		Zwarte bes / Aalbes	< 2,5	8 16	
Banaan	< 2,5	7,6 15,2		Noten en zaden			
Blauwe bes / Bosbes	< 2,5	4,9 9,9		Amandelen	5,5	27 51,9	
Bramen	7,7	7,8 15,6		Cacaoboan	< 2,5	10,4 20,8	
Cactusvijg	< 2,5	7 13,9		Cashewnoot	5,5	23,4 46,1	
Citroen	9,5	5,6 11,1		Hazelnoot	4,7	20,1 35,9	
Dadel	4,4	5,2 10,4		Kokosnoot	3,3	4,8 9,5	
Druif / Rozijn	4,7	8,5 17		Lijnzaad	3,7	16,4 26,7	
Duindoorn	< 2,5	7,6 15,1		Maanzaad	< 2,5	11,4 17,4	
Framboos	11,5	18,4 36,9		Macadamianoot	14,7	13,3 21,2	
Granaatappel	61,7	36 72		Paranoot	69,6	15 29,4	
Grapefruit	16,2	11,4 22,8		Pijnboompitten	< 2,5	5,8 11,6	
Guave	< 2,5	4,3 8,6		Pinda / Aardnoot	13,1	23,4 34,3	
Honingmeloen	41,2	17,6 35,1		Pistachenoot	15,8	19,3 32,5	
Kers	78,0	16,1 22,7		Pompoenpitten	< 2,5	11,2 20,5	
Kiwi	28,7	18,9 26,7		Sesam	4,5	17,2 27,4	
Kruisbes	< 2,5	3,9 7,8		Walnoot	5,9	7,9 15,8	
Kweeper	< 2,5	4,1 8,2		Zonnebloempitten	5,4	25,5 42	
Limoen	58,5	25 34,3		Salades			
Lychee	5,5	7,5 15		Andijvie	6,1	9,2 18,4	
Mandarijn	141,6	18,4 28,5		Ijsbergsla	5,5	5,7 11,4	
Mango	< 2,5	3,9 7,8		Kropsla	3,6	5,6 11,2	
Mirabel / Gele pruim	7,2	6,9 13,8		Lollo rosso	< 2,5	3,4 6,8	
Nectarine	36,8	4 8,2		Paardenbloem	3,8	9,8 19,6	
Papaya	2,5	4,7 9,3		Radicchio	< 2,5	5,7 11,3	
Peer	< 2,5	4,2 8,3		Romeinse sla	3,8	7,4 14,8	
Perzik	20,5	7 14		Rucola	< 2,5	5,7 11,4	
Pruim	16,9	6 11,9		Veldsla	8,0	9,6 19,1	
Rabarber	17,0	13,4 26,9		Witlof	20,6	9,5 19	
Rode bes	< 2,5	11,8 23,6					

Lijst 1 - Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Compleet

	µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen		µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen
Groenten				Groenten			
Aardappel	21,7			Snijbiet	< 2,5		
Artisjok	21,0			Sojaboon	9,1		
Asperge	13,0			Spinazie	9,6		
Aubergine	9,1			Spruitjes	92,1		
Bamboescheuten	5,7			Tomaat	12,0		
Bleekselderij	10,0			Tuinboon	19,5		
Bloemkool	< 2,5			Ui	8,1		
Broccoli	58,3			Venkel	94,0		
Chili Cayenne	5,5			Witte kool	21,4		
Chili Habanero	15,1			Wortels	102,8		
Chili Jalapeño	7,2			Kruiden en specerijen			
Chinese kool	50,7			Alfalfa	9,9		
Courgette	20,2			Anijs	3,1		
Erwten, groen	12,0			Basilicum	2,5		
Groene boon	5,4			Bieslook	7,5		
Kikkererwten	6,9			Bonenkruid	8,0		
Knolselderij	42,7			Citroenmelisse	< 2,5		
Komkommer / augurk	7,9			Dille	< 2,5		
Kool, boerenkool	3,5			Gember	7,1		
Koolraap	26,9			Jeneverbes	2,7		
Koolrabi	105,5			Kaneel	< 2,5		
Linzen	7,1			Kappertjes	< 2,5		
Melokhia / Jute	< 2,5			Kardamom	5,9		
Mungboon / Taugé	5,1			Karwijzaad / Kummel	< 2,5		
Okra	4,5			Kervel	< 2,5		
Olijf	< 2,5			Knoflook	35,2		
Paprika	13,1			Komijn / Djintan	< 2,5		
Pastinaak	17,9			Koriander	< 2,5		
Pompoen	24,2			Kruidnagel	2,5		
Prei	12,2			Laurierblad	< 2,5		
Radijs	19,3			Lavendel	< 2,5		
Rode biet	5,2			Maggikruid / Lavas	3,8		
Rode kool	102,2			Marjolein / Marjoraan	< 2,5		
Savooie kool	21,3			Mierikswortel	111,9		

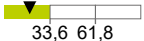
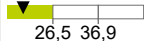
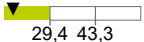
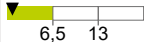
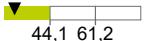
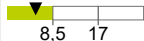
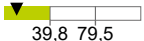

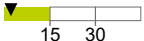
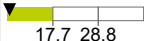
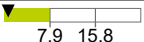
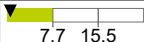
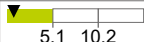
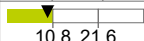
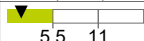

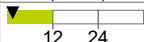
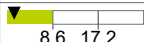
Lijst 1 - Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Compleet

	µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen		µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen
Kruiden en specerijen				Vis een zeevruchten			
Mosterdzaad	< 2,5	7,5 15		Paling	< 2,5	12,8 25,6	
Nootmuskaat	< 2,5	6,4 12,8		Red snapper	6,7	7,8 15,6	
Oregano	< 2,5	7 14		Rivierkreeft	< 2,5	6,1 12,2	
Paprikapoeder	24,1	20 40,1		Roodbaars	< 2,5	8,8 17,5	
Peper, wit	< 2,5	7,5 14,9		Sardine	< 2,5	6,3 12,6	
Peper, zwart	8,8	14,5 29		Schelvis	3,0	18 36	
Peterselie	32,5	20,1 40,3		Schol / Platvis	6,0	12,7 25,4	
Piment	3,5	40 79,9		Snoekbaars	< 2,5	18,8 37,6	
Rozemarijn	< 2,5	3,5 7		St. Jacobsschelp	< 2,5	8,8 17,7	
Saffraan	< 2,5	6,3 12,6		Tonijn	3,2	17,8 35,5	
Salie	4,4	14,5 29		Zalm	2,7	8,5 17,3	
Tijm	< 2,5	3,3 6,6		Zeebaars	2,6	22 44,1	
Tuinkers	88,5	45,1 90,3		Zeeduivel	7,5	15,9 31,7	
Vanille	10,0	39,6 77,9		Zeetong	< 2,5	7,4 14,8	
Wilde knoflook	< 2,5	6,8 13,7		Zwaardvis	< 2,5	4,5 9	
Vis een zeevruchten				Theeën, koffie and tannine			
Ansjovis	< 2,5	7 14		Brandnetel	34,8	20,5 41	
Dorade / Zeebrasem	< 2,5	6,7 13,4		Kamille	3,4	10,3 20,6	
Forel	4,9	17,7 35,3		Koffie	6,7	11,3 17,2	
Garnalen	< 2,5	11,8 23,5		Pepermunt	< 2,5	8,3 16,6	
Haai	< 2,5	4,5 9		Rooibos thee	4,4	9,3 18,5	
Haring	10,8	19,5 39		Rozenbottel	< 2,5	3,8 7,6	
Heek	< 2,5	16,5 33		Tannine-HSA	< 2,5	35 70	
Heilbot	5,3	16,5 33		Thee, groen	< 2,5	9 18	
Inktvis / Sepia	< 2,5	7 14,1		Thee, zwart	< 2,5	20 40	
Kabeljauw	3,2	16,4 32,8		Gist			
Karper	< 2,5	14 28,1		Gist	< 2,5	8,8 17,7	
Koolvis	3,9	16,9 33,8		Paddenstoelen			
Kreeft	< 2,5	14,4 20,4		Cantharel	< 2,5	13,2 26,4	
Makreel	< 2,5	19,4 38,9		Champignon	< 2,5	13,8 27,5	
Meerval	136,6	19,6 39,2		Eekhoortjesbrood	2,5	9,2 18,4	
Mosselen	2,6	19,9 39,9		Kastanjechampignon	< 2,5	14,3 28,6	
Octopus	< 2,5	13,1 26,2		Oesterzwam	< 2,5	19,6 39,2	
Oesters	< 2,5	16,2 32,3		Shiitake	< 2,5	18,3 36,5	

Lijst 1 - Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Compleet

	µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen		µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen
Algen				Additieven			
Rode algen (Nori)	18,5	 33,6 61,8		Agar-Agar (E406)	9,1	 26,5 36,9	
Spirulina	5,4	 29,4 43,3		Aloë vera	< 2,5	 6,5 13	
Zoetstoffen				Aspergillus niger			
Agavesap	9,6	 44,1 61,2		Benzoëzuur (E211)	5,2	 8,5 17	
Ahornsiroop	10,5	 39,8 79,5		Carrageen (E407)	< 2,5	 7 13,9	
Honingmengsel	< 2,5	 15 30		Guarpitmeel (E412)	< 2,5	 17,7 28,8	
Rietsuiker	< 2,5	 7,9 15,8		Kurkuma (E100)	< 2,5	 7,7 15,5	
				Pectine (E440)	< 2,5	 5,1 10,2	
				Sorbinezuur (E200)	9,5	 10,8 21,6	
				Sukadecitroen	< 2,5	 5,5 11	
				Tragacanth (E413)	38,8	 8,7 17,4	
				Wijnbladen	< 2,5	 12 24	
				Xanthaangom (415)	< 2,5	 8,6 17,2	

Lijst 2 - Toegestane en te vermijden voedingsmiddelen

Toegestaan in de 4-daagse rotatie					
Aardbei	Dadel	Inktvis / Sepia	Kwartel	Peper, wit	Shiitake
Aardpeer	Dille	Jeneverbes	Kwartelei	Peper, zwart	Snijbiet
Agar-Agar (E406)	Dorade / Zeebrasem	Johannesbrood	Kweepeer	Pepermunt	Snoekbaars
Agavesap	Druif / Rozijn	Kaasstremsel (koe)	Lamsvlees	Pijlwortel	Sorbinezuur (E200)
Ahornsiroop	Duindoorn	Kabeljauw	Laurierblad	Pijnboompitten	Spirulina
Alfalfa	Eekhoortjesbrood	Kalfsvlees	Lavendel	Piment	St. Jacobsschelp
Aloë vera	Eend	Kalkoen	Lijnzaad	Pinda / Aardnoot	Struisvogelvlees
Amandelen	Erwten, groen	Kamelenmelk	Linzen	Pistachenoot	Sukadecitroen
Amaranth	Fonio / Grasgraan	Kamille	Lollo rosso	Pompoenpitten	Tannine-HSA
Ananas	Forel	Kaneel	Lupine	Quinoa	Tapioca / Maniok
Andijvie	Framboos	Kappertjes	Lychee	Radicchio	Teff
Anijs	Gans	Kardamom	Maanzaad	Red snapper	Thee, groen
Ansjovis	Ganzenei	Karper	Maggikruid / Lavas	Ree (vlees)	Thee, zwart
Appel	Garnalen	Karwijzaad / Kummel	Makreel	Ricotta	Tijm
Bamboescheuten	Geitenmelk, -kaas	Kastanjechampignon	Mango	Rietsuiker	Tonijn
Banaan	Geitenvlees	Kefir	Marjolein / Marjoraan	Rijst	Ui
Basilicum	Gekookte melk	Kervel	Melokhia / Jute	Rivierkreeft	Vanille
Benzoëzuur (E211)	Gember	Kikkererwten	Mosselen	Rode algen (Nori)	Varkensvlees
Bieslook	Gierst	Kip	Mosterdzaad	Rode bes	Veenbes / Cranberries
Blauwe bes / Bosbes	Gist	Kippenei eigeel	Mungboon / Taugé	Rode biet	Veldsla
Bloemkool	Groene boon	Kippenei eiwit	Nootmuskaat	Romeinse sla	Walnoot
Boekweit	Guarpitmeel (E412)	Koemelk	Octopus	Roodbaars	Wijnbladen
Bonenkruid	Guave	Koffie	Oesters	Rooibosthee	Wild zwijn / Everzwijn
Bramen	Haai	Kokosnoot	Oesterzwam	Rozemarijn	Wilde knoflook
Cacaoboan	Haas	Komijn / Djintan	Okra	Rozenbottel	Xanthaangom (415)
Cactusvijg	Halloumi	Konijn	Olijf	Rucola	Zalm
Cantharel	Haring	Kool, boerenkool	Oregano	Rundvlees	Zeebaars
Carrageen (E407)	Haver	Koolvis	Paardenbloem	Saffraan	Zeeduivel
Cashewnoot	Hazelnoot	Koriander	Paardenmelk	Salie	Zeetong
Cassave / Maniok	Heek	Kreeft	Paling	Sardine	Zoete aardappel
Champignon	Heilbot	Kropsla	Papaya	Schapenmelk, -kaas	Zonnebloempitten
Chili Cayenne	Hert	Kruidnagel	Paprika	Schelvis	Zure melkproducten
Chili Jalapeño	Honingmengsel	Kruisbes	Pectine (E440)	Schol / Platvis	Zwaardvis
Citroenmelisse	IJsbergsla	Kurkuma (E100)	Peer	Sesam	Zwarte bes / Aalbes

Voedingsmiddelen met reactiekracht 1: te vermijden gedurende ten minste 5 weken

Aardappel	Chili Habanero	Grapefruit	Paprikapoeder	Rogge	Tuinboon
Asperge	Citroen	Kamut	Pastinaak	Sojaboon	Tuinkers
Aubergine	Courgette	Komkommer / augurk	Peterselie	Spelt	Vijg
Avocado	Gerst	Macadamianoot	Pompoen	Spinazie	Witte kool
Bleekselderij	Gluten	Maïs, zoete maïs	Prei	Tarwe	
Brandnetel	Granaatappel	Mirabel / Gele pruim	Rabarber	Tomaat	

Voedingsmiddelen met reactiekracht 2: te vermijden gedurende ten minste 5 weken

Abrikoos	Kers	Koolrabi	Nectarine	Rode kool	Tragacanth (E413)
Artisjok	Kiwi	Limoen	Paranoot	Savoie kool	Venkel
Broccoli	Knoflook	Mandarijn	Perzik	Sinaasappel	Watermeloen
Chinese kool	Knolselderij	Meerval	Pruim	Spruitjes	Witlof
Honingmeloen	Koolraap	Mierikswortel	Radijs	Tamme kastanje	Wortels

Voedingsmiddelen die extra zijn uitgesloten van uw dieetplan

Geen voedingsmiddelen in deze categorie

Lijst 3 - Rotatieschema

Tip: Stel uw individuele rotatieschema op

Het hier getoonde rotatieschema is een voorbeeld van hoe het kan worden opgezet. U kunt de toegestane voedingsmiddelen ook zelf indelen, zodat u bijvoorbeeld de voedingsmiddelen die nodig zijn voor uw favoriete gerechten op dezelfde dag in het rotatieschema verzamelt. In principe is het belangrijk dat elk voedingsmiddel slechts één keer voorkomt binnen het 4-daagse schema.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Granen en zetmeel				
	Aardpeer	Amaranth	Boekweit	Cassave / Maniok
	Fonio / Grasgraan	Gierst	Haver	Johannesbrood
	Lupine	Pijlwortel	Quinoa	Rijst
	Tapioca / Maniok	Teff	Zoete aardappel	
Eieren				
	Ganzenei	Kwartelei		
Vlees				
	Eend	Gans	Geitenvlees	Haas
	Hert	Kalfsvlees	Kalkoen	Kip
	Konijn	Kwartel	Lamsvlees	Ree (vlees)
	Rundvlees	Struisvogelvlees	Varkensvlees	Wild zwijn / Everzwijn
Melkproducten				
		Geitenmelk, -kaas		Gekookte melk
		Halloumi		Kaasstremsel (koe)
		Kamelenmelk		Kefir
		Koemelk		Paardenmelk
		Ricotta		Schapenmelk, -kaas
		Zure melkproducten		
Fruit				
	Aardbei	Ananas	Appel	Banaan
	Blauwe bes / Bosbes	Bramen	Cactusvijg	Dadel
	Druif / Rozijn	Duindoorn	Framboos	Guave
	Kruisbes	Kweeper	Lychee	Mango
	Papaya	Peer	Rode bes	Veenbes / Cranberries
	Zwarte bes / Aalbes			
Noten en zaden				
	Amandelen	Cacaoboan	Cashewnoot	Hazelnoot
	Kokosnoot	Lijnzaad	Maanzaad	Pijnboompitten
	Pinda / Aardnoot	Pistachenoot	Pompoenpitten	Sesam
	Walnoot	Zonnebloempitten		
Salades				
	Andijvie	IJsbergsla	Kropsla	Lollo rosso
	Paardenbloem	Radicchio	Romeinse sla	Rucola
	Veldsla			

Lijst 3 - Rotatieschema

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Groenten				
	Bamboescheuten	Bloemkool	Chili Cayenne	Chili Jalapeño
	Erwten, groen	Groene boon	Kikkererwten	Kool, boerenkool
	Linzen	Melokhia / Jute	Mungboon / Taugé	Okra
	Olijf	Paprika	Rode biet	Snijbiet
	Ui			
Kruiden en specerijen				
	Alfalfa	Anijs	Basilicum	Bieslook
	Bonenkruid	Citroenmelisse	Dille	Gember
	Jeneverbes	Kaneel	Kappertjes	Kardamom
	Karwijzaad / Kummel	Kervel	Komijn / Djintan	Koriander
	Kruidnagel	Laurierblad	Lavendel	Maggikruid / Lavas
	Marjolein / Marjoraan	Mosterdzaad	Nootmuskaat	Oregano
	Peper, wit	Peper, zwart	Piment	Rozemarijn
	Saffraan	Salie	Tijm	Vanille
	Wilde knoflook			
Vis en zeevruchten				
	Ansjovis	Dorade / Zeebrasem	Forel	Garnalen
	Haai	Haring	Heek	Heilbot
	Inktvis / Sepia	Kabeljauw	Karper	Koolvis
	Kreeft	Makreel	Mosselen	Octopus
	Oesters	Paling	Red snapper	Rivierkreeft
	Roodbaars	Sardine	Schelvis	Schol / Platvis
	Snoekbaars	St. Jacobsschelp	Tonijn	Zalm
	Zeebaars	Zeeduivel	Zeetong	Zwaardvis
Theeën, koffie and tannine				
	Kamille	Koffie	Pepermunt	Rooibosthee
	Rozenbottel	Tannine-HSA	Thee, groen	Thee, zwart
Gist				
	Gist			
Paddenstoelen				
	Cantharel	Champignon	Eekhoortjesbrood	Kastanjechampignon
	Oesterzwam	Shiitake		
Algen				
	Rode algen (Nori)	Spirulina		
Zoetstoffen				
	Agavesap	Ahornsiroop	Honingmengsel	Rietsuiker

Algemene aanbevelingen

Uw resultaten: Het testresultaat geeft verhoogde IgG antistofftiter tegen voeding aan. Het aantal positieve voedingsmiddelen geeft aan dat uw darmdoorlaatbaarheid is verhoogd en dat uw immuunsysteem reageert tegen voeding, wat het normaal zou moeten negeren. Elke keer dat er positieve voedingsmiddelen gegeten worden ontstaat er een ontstekingsreactie. Dit verzwakt uw hele lichaam.

Het is daarom heel belangrijk om uw immuunsysteem te stabiliseren door voeding met verhoogde en zeer verhoogde waarden IgG antistoffen te vermijden. Het hoge aantal IgG positieve voedingsmiddelen geeft aan dat uw darmwand flink beschadigd is en dat het mogelijk gaat om een zogenaamde hyper-permeabiliteit of lekke-darm syndroom. De ervaring leert dat alleen vermijden van positieve voeding niet voldoende is maar dat een verandering van uw voedingspatroon in overeenstemming met het rotatieprincipe noodzakelijk is.

Het hoge aantal positieve reacties duidt op een serieuze verstoring van de darmflora en/of een beschadiging van de darmwand.

Diagnostiek van de darmflora: IgG-gerelateerde voedselallergie wordt vaak getriggerd of verergerd door aandoeningen van de darmwand. Darmonderzoek met navolgend herstel van de darmflora (darmreiniging) is daarom essentieel. Het kan dus van toegevoegde waarde zijn om de samenstelling van uw darmflora en de functionaliteit van uw darmwand te analyseren door middel van een speciale analyse van de ontlasting. Raadpleeg a.u.b. uw arts of behandelaar.

Gluten: Verhoogde waarden van IgG tegen gluten zijn aangetoond.

Verhoogde waarden van IgG antistoffen tegen gluten kunnen een indicatie zijn voor de auto immuunziekte "Coeliakie". Er zal moeten worden uitgesloten dat de reactie tegen gluten wordt veroorzaakt door Coeliakie. Om dit klinisch beeld duidelijk te krijgen raden we de volgende testen aan: Anti-gliadine IgG, Anti-gliadine IgA, Anti-transglutaminase IgG, Anti-transglutaminase IgA.

Als Coeliakie is uitgesloten, kan het zijn dat u lijdt aan Non Coeliac Gluten Sensitivity (NCGS) waardoor u gluten toch zult moeten uitsluiten van uw dieet.

Overgevoeligheid voor gluten leidt niet alleen tot ontstekingen in de darm maar wordt er ook van verdacht dat het actief de darmdoorlaatbaarheid verhoogd. Dit kan weer leiden tot tekorten zoals ijzer, vitamine D, foliumzuur en zelfs tot nadelige reacties en aandoeningen buiten de darm.

Notitie over haver: Haver is van nature glutenvrij. Aangezien haver echter gewoonlijk in de nabijheid van andere granen wordt geteeld en in dezelfde installaties wordt verwerkt, kan verontreiniging met gluten in het algemeen niet worden uitgesloten. Aangezien uw testresultaat geen IgG-reactie op haver aantoont, maar gluten een verhoogde IgG-waarde hebben, dient u erop te letten alleen haver te consumeren die uitdrukkelijk als "glutenvrij" wordt geëtiketteerd. Er zijn nu producten verkrijgbaar die deze eigenschap garanderen.

Andere oorzaken: Naast een vertraagde IgG voedingsallergie kan er sprake zijn van een niet-immuungerelateerde spijsverteringsaandoening of van slechte benutting van voedingsstoffen. De oorzaak hiervoor kan divers zijn. Bespreek dit met uw behandelende arts of gezondheidsdeskundige. Mogelijke oorzaken kunnen een verminderde afbraak van koolhydraten (bijv. lactose, fructose) door een enzymdeficiëntie of een inadequate activiteit van de pancreas en daardoor een gebrekkige afscheiding van spijsverteringsenzymen zijn.

Verder kunnen inwendige schimmelinfecties, parasieten of een beschadigde darmwand een rol spelen. Indien de aanpassingen in uw dieet in overeenstemming met de ImuPro geen verbetering opleveren, is er verder diagnostisch onderzoek nodig.

ImuPro Voorbeeldrapport

geboortedatum: 8-8-1988 / leeftijd: 35 / geslacht: v / testnummer: 366042



Hier zijn de recepten voor uw bevindingen

RECEPTEN

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042

Geachte ImuPro Voorbeeldrapport,

U hebt uw persoonlijk kookboek ontvangen - een grote hulp bij het plannen van uw rotatiedieet. Bij het gebruik van de recepten nog een paar toelichtingen:

■ Gewichts aanduidingen:

Om de voedingswaardes van een enkel recept te berekenen, zijn de hoeveelheden van de meest belangrijke ingrediënten per gewicht aangegeven. De aantallen zijn aangegeven in gram of millimeter, niet in eetlepels of theelepels zoals gewoonlijk. De volgende tabel geeft een overzicht voor het gebruik van de maten:

1 TL	Suiker	7 g	1 blad	Gelatine	2 g
1 EL	Suiker	14 g	1 heel	Vanillestokje	3 g
1 TL	Meel	7 g	1 Gem	Aardappel	130 g
1 EL	Meel	14 g	1 Gem	Ui	100 g
1 TL	Vloeistof (Oliën, water, azijn)	3 ml	1 Gem	Tomaat	140 g
1 EL	Vloeistof (Oliën, water, azijn)	7 ml	1 Gem	Knoflookteentje	5 g
1 Pkt	Droge gist	7 g	1 Gem	Ei	65 g
1 Pkt	Vanillesuiker	8 g	1 Gem	Citroen	100 g
1 Pkt	Bakpoeder	16 g	1 Gem	Sinaasappel	200 g

■ Peper en oliën:

Peper wordt gebruikt voor veel verschillende gerechten. Maar peper betekent niet gelijk 'peper' - er zijn veel verschillende soorten specerijen. Bijvoorbeeld, er is zwarte peper of witte peper, cayennepeper, rode peper of chilipeper. De een kan de ander vervangen als het nodig is. U zult het woord peper daarom als algemene term in de ingrediëntenlijst vinden. U kunt dus de soort(en) peper gebruiken die u mag eten naar aanleiding van uw ImuPro testresultaat. U heeft ook de mogelijkheid om de verschillende soorten pepers af te wisselen. Hetzelfde geldt voor de algemene term "olie" in de ingrediëntenlijst. In de lijst vindt u een advies voor de soorten olie die het beste bij het gerecht passen. Als u het voedingsmiddel waar de olie van gemaakt is niet mag eten, dan kunt u deze vervangen door een ander soort olie (bijv. gebruik olijfolie in plaats van zonnebloemolie)

■ Glutenvrije pasta:

Glutenvrije noedels en lasagne worden aangeboden in gezondheidswinkels en tegenwoordig zelfs in een aantal supermarkten. Ze bevatten een mix van een aantal ingrediënten zoals rijst, maïs, erwten of linzen in verschillende verhoudingen. Let daarom voor aankoop van zo een product goed op de samenstelling om zo te vermijden dat u ingrediënten eet die u niet mag eten naar aanleiding van uw ImuPro testresultaat.

Wij wensen u veel succes en plezier bij het koken en vooral, bij het eten!



QUINOA-GIERST-WAFELS

Ingrediënten voor 4 porties

200 g quinoa
400 g gierst
water
7 ml olie
zout

Wijze van bereiding

Gekookte quinoa en gemalen gierst met water tot een vloeibare wafeldeeg mixen. Snufje zout en een eetlepel olie erbij voegen. In een wafelijzer bij hoge temperatuur bakken.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
4,1 g	23,6 g	2,0	2,2 g	138 Kcal 578 KJ

AMARANTH-GIERST-WAFELS

Ingrediënten voor 6 porties

400 g gierst
200 g amaranth
7 ml olie
koolzurhoudend water
zout

Wijze van bereiding

De amarant in dubbele hoeveelheid water koken en met gemalen gierst en water tot een vloeibaar wafeldeeg mixen. Snufje zout en een eetlepel olie toevoegen. In een wafelijzer bij hoge temperatuur bakken.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
7,2 g	59,3 g	4,9	6,8 g	360 Kcal 1508 KJ



RIJSTWAFELS

Ingrediënten voor 4 porties

200 g **volle rijst gekookt**
400 g **rijstemeel**
650 ml **koolzurhoudend water**
14 ml **olie**
zout

Wijze van bereiding

Alle ingrediënten met elkaar mixen en 1 nacht laten wellen. Wanneer het deeg de volgende morgen nog te dik is eventueel nog wat water erbij gieten, In een wafelijzer bakken.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,0 g	22,6 g	1,9	1,1 g	109 Kcal 457 KJ

QUINOAMUFFINS

Ingrediënten voor 6 porties

400 ml **koolzurhoudend water**
250 g **quinoameel**
16 g **wijnsteenbakpoeder**
14 ml **olie**
7 **zout**
5 g **guarpiteel**
geklaarde boter

Wijze van bereiding

Bereiding:
Backoven op 200° voorverhitten.

Een muffinvorm met gezuiverde boter of olie invetten.

Quinoameel, zeezout, wijnsteenbakpoeder, Guarpiteel, in een kom met de mixer goed mengen.

Olie en water erbij voegen, tot een gladde deeg verwerken. Meteen de vormen met 2/3 deel deeg vullen en 25 min. bakken. De muffins 15 min. laten afkoelen, voordat men ze uit de vorm haalt.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
5,5 g	28,7 g	2,4	4,8 g	177 Kcal 740 KJ

ONTBIJT

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



AMARANHTBRIJ

Ingrediënten voor 2 porties

160 g **amaranth**
350 ml **water**

Wijze van bereiding

De amarant in kokend water erin strooien en bij laag vuur 25 min. laten trekken.
Met een verdraagzaam zoetmiddel op smaak brengen.

Met verschillende verdraagzame fruitsoorten laat deze muesli, bv. deze brij kann zich nog laten veranderen. Ook koud kan deze gebruikt worden voor onderweg.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,6 g	23,2 g	1,9	3,5 g	140 Kcal 586 KJ

RIJSTEBROOD

Ingrediënten voor 9 porties

900 ml **water**
7 g **natron**
7 **zout**
750 g **rijstemeel**
24 g **wijnsteenbakpoeder**

Wijze van bereiding

Alles onder elkaar mengen. Het deeg moet wat vloeibaar blijven. De oven op 220 graden voorverwarmen. Het deeg in twee kleine bakvormen vullen en 15 min bakken. Dan de hitte terugbrengen op 180 graden en verder nog 50 min bakken. Het brood in de koelkast bewaren - het schimmelt heel vlug. Eén brood invriezen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,6 g	7,2 g	0,6	0,1 g	32 Kcal 134 KJ

ONTBIJT

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



RIJSTEBREI

Ingrediënten voor 2 porties

200 g **natuurrijst**
400 ml **water**

Wijze van bereiding

In het kokende water de rijst strooien en ca 30 min op een lage temperatuur laten wellen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
3,5 g	39 g	3,2	0,4 g	124 Kcal 519 KJ

GIERSTEBREI

Ingrediënten voor 2 porties

400 ml **water**
100 g **gerst**

Wijze van bereiding

Strooi de gerst in het kokende water en laat dit op een kleine vlam 15 minuten staan.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,5 g	15 g	1,2	1 g	88 Kcal 366 KJ

AMARANTHBRIJ

Ingrediënten voor 2 porties

350 ml **water**
160 g **amaranth**

Wijze van bereiding

Strooi de amarant in kokend water en verhit dit op een kleine vlam gedurende 15 minuten.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,6 g	23,2 g	1,9	3,5 g	140 Kcal 586 KJ

ONTBIJT

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



QUINOABREI

Ingrediënten voor 2 porties

200 ml **water**
100 g **quinoa**

Wijze van bereiding

In het koude water quinoa strooien en opkoken. Op een geringe temperatuur 20 min laten opwellen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
3,3 g	17,2 g	1,4	1,5 g	94 Kcal 391 KJ

GIERSTPANNEKOEKEN

Ingrediënten voor 4 porties

250 g **gierstmeel**
250 ml **sojamelk**
40 ml **olie**
zout

Wijze van bereiding

Maal gedroogde gierst fijn. Voeg er 4 eetlepels olie en 250 ml sojamelk aan toe, breng het op smaak en bak gaandeweg de pannenkoeken in hete olie.
Bij de ingrediënten kunnen ongeveer 200 gram dunne appelschijven toegevoegd worden, om ze als appelpannekoeken met gierst te serveren.
Variant: de pannenkoeken kunnen ook pikant met champignons en een salade geserveerd worden.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
6,2 g	43,6 g	3,6	12,2 g	309 Kcal 1294 KJ



HAZELNOOT BLINIS

Ingrediënten voor 4 porties

Wijze van bereiding

8 g vanillesuiker
7 g gist
10 g kokosvet
150 g (rode) bosbes
140 g eiwit rauw
140 g eidooier rauw
200 g boekweitmeel
55 g hazelnoot
20 g honing
300 ml melk 3,5%

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
4,4 g	11,3 g	0,9	6,5 g	127 Kcal 531 KJ

MELKRIJST MET MANGO

Ingrediënten voor 1 portie

Wijze van bereiding

14 g suiker wit
50 g witte rijst droog rauw
100 g mango
10 g rozijnen
kaneel
200 ml melk 3,5%

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
4,3 g	68,1 g	5,7	7,6 g	389 Kcal 1628 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



GROENTESCHOTEL MET ZALM

Ingrediënten voor 1 portie

200 g **bloemkool rauw**
100 g **zalmfilet**
100 g **gele paprikaschillen**
80 g **gepelde rijst**
50 g **ui rauw**
3 ml **olie**
kruiden en specerijen naar verdraagzaamheid
zout

Wijze van bereiding

De rijst in water met zout ca. 15 min. koken laten. De bloemkool de laatste 10 min. bij de rijst doen en koken. Het resterende water afgieten.

De paprika in repen snijden. De uien snipperen. De olie in een pan verhitten. De paprika toevoegen en ca. 2 min. aansmoren. Uien toevoegen en alles met zout en andere kruiden op smaak brengen. De vis in stukken snijden en meebraden. Met een beetje water (2 eetlepels) afblussen. Bloemkool en de rijst in de pan doen en onder regelmatig roeren verhitten. De groenteschotel met kruiden bestrooien en serveren.

Een verse salade versiert het gerecht.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
31,9 g	74,7 g	6,2	15,9 g	564 Kcal 2361 KJ

BOEKWEIT "RIEBLE"

Ingrediënten voor 4 porties

125 g **boekweitmeel**
500 ml **water**
500 ml **sojamelk**
10 ml **olie**
zout
100 g **rozijnen**

Wijze van bereiding

Breng de vloeistof aan de kook, roer dan het boekweitmeel eronder. Doe er ook zout en rozijnen bij. Laat dit ongeveer 10 minuten staan. Snij er een klein stukje van af, leg dit in de volkorenkruiden en braad dit in hete olie aan.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
1,1 g	9,1 g	0,8	0,9 g	49 Kcal 204 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



VARKENSRUGBIEFSTUK HAWAII

Ingrediënten voor 4 porties

800 g varkensrug rauw
200 g ananas vers
80 g ham rauw, gerookt
20 ml olie
zout
peper

Wijze van bereiding

De dunne ananasschijven laten uitlekken en met de rauwe ham omwikkelen. Voor de vulling in iedere biefstuk een vleestas snijden. De omwikkelde ananas in de zakken vullen en met de prikker sluiten. Het vlees aan twee kanten zouten en peperen en in de verwarmde olie aan beide kanten ca 15 min braden. Smaakt warm en koud. Men kan er rijst en currysaus (al gelang de overgevoeligheid) bij serveren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
40,3 g	5,7 g	0,5	40,6 g	549 Kcal 2296 KJ

GEHAKTSCHOTEL

Ingrediënten voor 1 portie

250 g rundergehakt
70 g ui rauw
zout
peper
nootmuskaat
oregano
tijm

Wijze van bereiding

Verwerk gehakt, ui en kruiden tot een beslag. Breng dit met zout en nootmuskaat op smaak. Verdeel het gehakt in een vuurvaste, ingevette bakvorm en druk het vast op de bodem. Zet deze vorm dan in een niet-voorgewarmde oven op de middelste bakplaat op 250 graden en bak deze 30 minuten lang of braad het in de pan aan.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
50,9 g	4,9 g	0,4	22,6 g	426 Kcal 1782 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



RISOTTO MET KALFSVLEES

Ingrediënten voor 4 porties

400 g bananen
300 g kalfsschnitsel
250 g witte rijst droog rauw
150 g ananas vers
100 g amandelen
20 ml olie
zout
peper

Wijze van bereiding

Laat de risottorijst in zoutwater even koken.
Rooster ondertussen de amandelen in de olie totdat ze lichtbruin beginnen te worden. Zet ze dan apart. Braad zo ook de in stukjes gesneden ananas aan in de olie. Bak als laatste het vlees aan totdat het gaar is en kruid het met zout en peper. Meng dan alles onder de rijst.
Braad de 4 bananen aan en serveer het met rijst. Daarbij gebruikt u de kerriesaus, die met sojaroom samengesteld is.
Degene die dat lekker vindt, kan ook nog geweekte rozijnen onder de rijst mengen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
33,6 g	75,2 g	6,3	21,4 g	631 Kcal 2642 KJ

KALKOENRISOTTO FRUITIG

Ingrediënten voor 4 porties

300 g kalkoenborst
zout
20 ml olie
150 g ananas vers
400 g bananen
100 g amandelen
peper

Wijze van bereiding

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
6,0 g	6,6 g	0,6	4,9 g	94 Kcal 391 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



KALKOENROLLETJES

Ingrediënten voor 2 porties

400 g kalkoenborst
100 g ham rauw, gerookt
salie
peper
20 g gesmolten boter
20 g mosterd
100 ml slagroom 30%

Wijze van bereiding

De rolladen met ham en salie beleggen, met peper kruiden en oprollen. De rolladen met prikkers vaststeken. Hierna boter in de pan verhitten en rondom aanbraden.

Met water afblussen, alles in de gesloten pan ca. 10-12 min. smoren. De kalkoenrolletjes uit de pan nemen en warm houden. Mosterd en kappertjes onder de saus roeren. Tot slot de slagroom erbij voegen. De saus bij de rolletjes serveren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
30,1 g	1,1 g	0,1	21,1 g	314 Kcal 1316 KJ

MOSTERDSAUS

Ingrediënten voor 1 portie

28 ml zure room
28 g mosterd
lente-ui

Wijze van bereiding

Slagroom, mosterd en lenteuitjes of sjalotten goed mengen. Je kunt Duitse- of Franse mosterd gebruiken.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,4 g	2,4 g	0,2	4,2 g	57 Kcal 238 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



WILDZWIJNROLLADE

Ingrediënten voor 4 porties

1000 g **wildzwijn**
5 g **mosterd**
zout
peper
125 g **spek doorregen**
300 g **ui rauw**
50 g **boter**
250 ml **groentebouillon**
125 ml **slagroom 30%**

Wijze van bereiding

Het vlees uitspreiden (bij een ribstuk alle botten verwijderen), wat uitkloppen en met mosterd bestrijken. Dan zouten en peperen. Het vlees met de spekschijfjes bedekken. Uien (3 stuks) in blokjes snijden en eveneens erop leggen. Vervolgens het stuk vlees vanuit de lange zijde oprollen en met een stukje touw tot een grote rollade samenbinden. Aan alle kanten goed bruineren, met de bouillon overgieten. Zo'n 90 min onder voortdurend overgieten garen. Naderhand de saus met slagroom verfijnen. Bij het opdienen wordt de rollade in schijven gesneden en met de saus overgoten.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
12,6 g	1,6 g	0,1	12,1 g	186 Kcal 776 KJ

AMARANTHPOPCORN

Ingrediënten voor 1 portie

20 g **amaranth**

Wijze van bereiding

Doe 3 eetlepels amarantkruidels in een voorgewarmd pannetje (zonder olie) en sluit deze met een deksel af. Het pannetje mag niet te heet zijn, omdat de amarantkruidels erg klein zijn en snel verbranden. De kruidels zullen na de verhitting bijna helemaal wit zijn. In deze vorm kan de amarant dan in een muesli gemengd worden.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,3 g	11,6 g	1,0	1,8 g	70 Kcal 293 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



HERTENBIEFSTUKKEN MET EEKHOORNTJESBROOD

Ingrediënten voor 4 porties

800 g **hert**
peper
100 g **ui rauw**
15 g **boter**
200 ml **rode wijn**
150 g **vleesbouillon**
zout
75 ml **slagroom 30%**
14 ml **olie**
100 g **eekhoorntjesbrood**

Wijze van bereiding

Maak het hertenvlees (het beste is hertenbiefstuk) schoon, dep het weer droog, strooi er peper overheen en laat dit ongeveer 20 minuten intrekken op kamertemperatuur.

Snij 2 uien klein en stoof ze in boter glazig. Blus dit af met wijn en vocht, laat het tot de helft inkoken. Kruid het, maak het klein en roer er de saus doorheen.

Braad de biefstukken in hete olie 5-6 minuten totdat ze rozerood uitzien. Maak het eekhoorntjesbrood schoon, snij het in stukjes en braad het kort aan in de boter. Schud daarna de stukjes in de saus.

Serveer de biefstukken direct na bereiding van de saus.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
14,0 g	0,6 g	0,1	6,2 g	122 Kcal 509 KJ

FOREL (BLAUW)

Ingrediënten voor 3 porties

600 g **forel (vacuummeerd met kop)**
1000 ml **water**
14 **zout**
150 ml **azijn**

Wijze van bereiding

Breng in een geschikte pan water met azijn en zout aan de kook. Leg de forellen in de pan en laat elke forel naar grootte 10 tot 20 minuten liggen. Lekker hierbij zijn frisse, gezouten aardappelen en sla.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
13,4 g	0,2 g	0,0	1,7 g	69 Kcal 287 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



RIJSTCHOTEL MET VIS

Ingrediënten voor 1 portie

150 g **erwten diepvries**
100 g **roodbaars**
80 g **gepelde rijst**
50 g **garnalen voorgeblancheerd**
7 ml **olie**
kruiden en specerijen naar verdraagzaamheid
zout

Wijze van bereiding

Rijst wassen en met 160 ml water laten opkoken. De temperatuur omlaag brengen en de rijst zonder om te roeren bij laag vuur afgedekt 30 min. laten koken. Van het fornuis nemen en 10 min. laten uitwellen. De rijst met zout kruiden. Afdekken en warm houden.

Vis onder koud water afspoelen en droog deppen. De vis in kleine stukken snijden en zouten.

De olie verhitten en de visstukken en de garnalen hierin kort aanbraden en alles bij laag vuur ca. 10 min. koken.

De geselecteerde kruiden fijn snijden. De rijstschotel voor het serveren voorzichtig omroeren en met kruiden bestrooien.

Hierbij kunt u een frisse salade serveren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
45,4 g	80,2 g	6,7	9,4 g	596 Kcal 2493 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



GEHAKTBAL

Ingrediënten voor 80 porties

350 g	schapenyoghurt
200 g	paprika peul rood
200 ml	water
200 g	meel (al gelang de verteerbaarheid)
130 g	ui
100 g	schapenkaas 40%
75 g	ei (eenheid)
16 g	wijnsteenbakpoeder
2	zout
	peper

Wijze van bereiding

Verwerk het meel met 110 ml lauwwarm water, wijnsteenbakpoeder en zout tot een beslag en laat dit afgedekt op een warme plaats ongeveer 20 minuten rijzen. Snij de ui klein en braad dit met de schapenyoghurt aan in een pan. Snij de paprikapeultjes in kleine stukjes en roer het samen met het ei, het water en het gehakt ondereen. Rasp de schapenkaas en roer de kaas met zout en peper door elkaar. Vorm van de vleesmassa een brood.

Rol het gerezen gistdeeg dun uit en druk het vleesbrood er op. Leg het 'pakket' dan op een met bakfolie uitgelegde bakplaat en bak dit in de voorgewarmde oven op de middelste plaat op 200 graden ongeveer 30 minuten lang.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,3 g	2,0 g	0,2	0,5 g	15 Kcal 63 KJ

WILDRAGOUT

Ingrediënten voor 1 portie

500 ml	rode wijn
500 g	wildzwijn
400 g	champignons rauw
120 g	ui rauw
30 g	creme fraiche
20 ml	olie
3 g	suiker wit
	zout
	kruidnagels
	peper
	laurierbladeren

Wijze van bereiding

Het vlees in stukjes snijden. Olie in een smoorpan verhitten en het vlees hierin goed aanbraden, twee klein gehakte uien erin doen en meesmoren, dan met rode wijn overgieten. Vervolgens alle kruiden erin doen en langzaam laten garen, al naar gelang de wildsoort 45-90 min.

Het vlees dat klaar is met een schuimspaan eruit nemen. De paddestoelen vierdelen en bij het smoorfond voegen en lichtjes verhitten. De saus met sojayoghurt binden en pikant op smaak brengen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
106,7 g	12,4 g	1,0	32,3 g	1306 Kcal 5463 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



GEGRILDE UIEN MET SCHAPENKAAS EN TIJM

Ingrediënten voor 4 porties

400 g **ui rood kleingehakt**
100 g **schapenkaas 40%**
tijm fijn gesneden
peper uit de molen
olijfolie

Wijze van bereiding

De uien schillen en halveren. Het binnenste deel eruit nemen en in snipperen.
Alles met de tijm mengen en de uienhelften vullen. Met peper kruiden.
De uien in aluminiumfolie wikkelen en op het hete grillrooster ca. 10 min. koken.
Voor het serveren met olie bedruppelen.

Past bij veel vleesgerechten of als aanvulling op de salade.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
5,8 g	7 g	0,6	4,2 g	90 Kcal 377 KJ

GROENTESCHOTEL MET RUNDERFILET

Ingrediënten voor 1 portie

200 g **bloemkool rauw**
100 g **runderfilet**
100 g **gele paprikaschillen**
80 g **gepelde rijst**
50 g **ui rauw**
7 ml **olie**
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De pasta in water met zout ca. 15 min. laten koken. De bloemkool de laatste 10 min. bij de rijst mixen en koken. Het resterende water afgieten.
De runderfilet en paprika in fijne repen snijden. De uien in kleine blokjes snijden.
De olie in een pan verhitten. De filet hierin al roerende 2 min. aanbraden. Paprika toevoegen en ca. 2 min. aanbraden. Uien toevoegen en alles meekruiden. Met een beetje water afblussen. Bloemkool en pasta in de pan toevoegen en onder regelmatig roeren warm maken.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
31,9 g	74,7 g	6,2	12,7 g	537 Kcal 2248 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



RUNDERFILET MET BLOEMKOOL

Ingrediënten voor 1 portie

200 g bloemkool rauw
100 g runderfilet
90 g gepelde rijst
7 ml olie
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De aardappelen en de bloemkool in water met zout koken.
De filetstukken in hete olie braden en kruiden. De aardappelen en de bloemkool in het braadvet doen en met de filet serveren.
Serveer een bonte salade bij het gerecht.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
31,9 g	74,5 g	6,2	12,1 g	535 Kcal 2237 KJ

GEBRADEN HEILBOT

Ingrediënten voor 1 portie

125 g heilbot filet
90 g gepelde rijst
7 ml olie
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De rijst in water met zout koken.
De heilbot in olie braden, kruiden en met de rijst serveren.
Hierbij kunt u een frisse salade of verdraagbaregroenten serveren.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
28,2 g	69,9 g	5,8	10,5 g	487 Kcal 2036 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



VARKENSSCHNITZEL MET PEREN

Ingrediënten voor 1 portie

200 g peren
100 g varkensschnitzel
80 g gepelde rijst
7 ml olie
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De rijst in water met zout koken.

De varkensschnitzel in heet vet braden en met kruiden bestrooien. De peer schillen, halveren en in braadvet meebraden.
De rijst bij de varkensschnitzel en de peer serveren.

Bij dit gerecht kunnen nog verdraagbare kruiden of een salade geserveerd worden.

Nagerecht: Fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
28,4 g	86,6 g	7,2	10,0 g	543 Kcal 2274 KJ

GESTOOMDE ZALM MET RIJST

Ingrediënten voor 1 portie

100 g zalmfilet
90 g gepelde rijst
7 ml olie
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De rijst in water met zout koken.
De zalm in hete olie braden en met kruiden bestrooien.
De zalm met de rijst opdienen en met kruiden bestrooien.
Hierbij serveert u een frisse salade of groente naar verdraagzaamheid
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
27,1 g	69,9 g	5,8	18,7 g	556 Kcal 2325 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



LINZENSALADE

Ingrediënten voor 1 portie

200 groenten
100 g linzen
14 ml olie
7 ml balsamico azijn
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De linzen een nacht laten inweken.
Linzen volgens de gebruiksaanwijzing koken en laten afkoelen.
De verdraagbare groenten kleinsnijden, koken en laten afkoelen. Met de linzen mixen.
Balsamicoazijn, kruiden en olie mixen en over de linzenmix verdelen. Ca. 1 uur laten intrekken. Deze salade kan nog met kruiden aangevuld worden.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
28,5 g	45 g	3,8	15,4 g	542 Kcal 2269 KJ

KIPFILET MET BANANEN

Ingrediënten voor 1 portie

100 g kippenvlees rauw
100 g bananen
80 g gepelde rijst
7 ml olie
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De rijst in water met zout koken.
De kippenborstfilet wassen en droogdeppen. In hete olie braden en kruiden. De bananen schillen, in 3 stukken delen en met braadvet aanbraden.
Rijst, vlees en bananen op 1 bord opdienen en met verdraagbare kruiden bestrooien.
Hierbij past een frisse salade.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
28,7 g	83,2 g	6,9	11,8 g	550 Kcal 2303 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



KIPPENBORSTFILET MET GESMOORDE APPEL

Ingrediënten voor 1 portie

400 g **appel**
100 g **kippenvlees rauw**
90 g **gepelde rijst**
7 ml **olie**
kruiden naar verdraagzaamheid
kruiden naar verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De rijst in water met zout koken.
De kippenborstfilet wassen, droogdeppen, kruiden en in de olie braden
De appel schillen, aan de kippenborst toevoegen en ca. 5 min. laten smoren.
De rijst toevoegen.
Het gerecht kan verder afgerond worden door verdraagbare kruiden en specerijen.
Hierbij kan men een frisse salade serveren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
29,5 g	83,1 g	6,9	11,5 g	560 Kcal 2342 KJ

SMOORSTEAK MET CHAMPIGNONS

Ingrediënten voor 1 portie

200 g **champignons rauw**
100 g **rundersteak**
90 g **gepelde rijst**
15 ml **slagroom 30%**
7 ml **olie**
kruiden naar verdraagzaamheid
kruiden naar verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De rijst in water met zout koken.
De rundersteak in hete olie braden, de gesneden champignons erbij doen en kort laten mee laten stomen. Naar smaak en verdraagzaamheid kruiden. Met de slagroom afblussen en met de rijst serveren.
Hierbij past een frisse salade.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
31,7 g	71,4 g	6,0	15,2 g	555 Kcal 2322 KJ

HOOFDMAALTIJD

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



RIJST MET ROODBAARS

Ingrediënten voor 1 portie

200 ml **water**
100 g **roodbaars**
90 g **gepelde rijst**
50 g **erwten diepvries**
30 g **ui**
7 ml **olie**
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De kleingesneden uien in olie dampen. De erwten erbij voegen en kort aan laten dampen. De rijst erbij voegen en met groentenvocht afblussen. Dit alles bij ca. een half uur bij gematigd vuur gaar laten worden.
De vis in weinig olie garen en aan de rijst toevoegen.
Hierbij kunt u een frisse salade serveren.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
28,5 g	77,4 g	6,4	8,6 g	502 Kcal 2099 KJ

KIPPENBORSTFILET MET GEBRADEN APPEL

Ingrediënten voor 1 portie

400 g **appel**
100 g **macaroni**
100 g **kippenvlees rauw**
7 ml **olie**
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

De pasta en water met zout koken.
De kippenborstfilet wassen, droogdeppen, kruiden en in olie braden. De appel schillen, in partjes snijden en ca. 5 min. meesmoren.
De pasta afgieten en toevoegen.
Het gerecht kan door verdraagbare kruiden en specerijen verfijnd worden.
Hierbij serveert u een verse salade.
Nagerecht: fruit naar verdraagzaamheid

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
23,4 g	91,2 g	7,6	11,6 g	495 Kcal 2071 KJ



GEBAKKEN APPELS MET RODE BOSBESSEN

Ingrediënten voor 4 porties

800 g **appel**
100 g **(rode) bosbes**
20 g **boter**

Wijze van bereiding

Appels wassen en het klokkenhuis eruit nemen. Een bakvorm invetten en de appels erin zetten met de rode bosbessen vullen.

In voorverwarmde bakoven op 220°C ca. 30 minuten bakken. Wanneer de schil open barst zijn de appels klaar.

Tip: probeer verschillende vullingen zoals, jam, noten enz. Let op uw intoleranties!

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,6 g	8,1 g	0,7	4,2 g	78 Kcal 328 KJ

BANANEN (GEGRILD)

Ingrediënten voor 1 portie

150 g **bananen**

Wijze van bereiding

Leg de banaan in zijn geheel of de in de lengte doorgesneden helften met de schil op de grill. Als de schil bruin van kleur is, is het vruchtvlees zacht geworden en kan het uitgelept worden. Hier kunt u naar smaak een beetje kaneel, kerrie of vanille overheen strooien.

Deze lekkernij is erg lekker voor in de buitenlucht - direct van de grill of uit de bakoven.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
1,6 g	31,5 g	2,6	0,5 g	134 Kcal 561 KJ

NAGERECHT

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



IJS OP EEN STOKJE

Ingrediënten voor 8 porties

250 ml vruchtensap 100%
20 g konfituren-gelei

Wijze van bereiding

Roer sap en gelei onder elkaar en verdeel dit over de ijsvormen. Laat een vingerbrede rand vrij, zodat de vloeistof nog uit kan zetten. Zet de vormen in de diepvriezer totdat het sap bevroren is.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,1 g	5,1 g	0,4	0,1 g	21 Kcal 86 KJ

DADELKOEKJES

Ingrediënten voor 4 porties

120 ml water
50 g kikkererwtenmeel
100 g dadels gedroogd
50 g cashewnoot
kaneel
50 g geklaarde boter
40 g rietsuiker
100 g rijstemeel

Wijze van bereiding

Snij de dadels in kleine stukjes en maal de cashewnoten. Meng het dan in een schaal met een beetje kaneel, kikkererwtenmeel, rijstmeel en suiker. Roer de in kleine stukjes gesneden boter onder het meelmengsel. Voeg er water aan toe en kneed er met de handen een beslag van.
Leg bakpapier op een bakplaat en vorm er met twee theelepeltjes kleine koekjes op. Bak in een voorgewarmde oven op 180 graden de koekjes 13-14 minuten lang.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
1,2 g	12,4 g	1,0	4,7 g	96 Kcal 401 KJ



BANANEN (GEBRADEN) MET KANEELROOM

Ingrediënten voor 1 portie

200 g **bananen**
14 g **boter**
14 g **honing**
20 g **amandelen**
150 ml **slagroom 30%**
kaneel

Wijze van bereiding

Sla de sojasaus op, doe er wat honing bij en meng dit met kaneelpoeder. Braad de bananen aan iedere kant 2 minuten in boter op een kleine vlam en druppel er honing overheen. Leg ze vervolgens op een schaal, strooi er amandelstukjes over en serveer de bananen met kaneelroom.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
9,8 g	58,6 g	4,9	70,5 g	903 Kcal 3778 KJ

AARDBEIEN GEVULD MET AMARANTHCRÈME

Ingrediënten voor 4 porties

300 g **aardbeien**
42 g **amaranth**
20 g **acacia-honing**
7 g **vanille**
60 g **kwark mager <10%**
150 g **appels rauw**
30 ml **slagroom 30%**

Wijze van bereiding

Was de aardbeien goed, snij de bovenkant eraf en gebruik deze later als dekseltje. Hol dan de aardbeien uit met een uithollepel of een klein mes. Meng de amaranth met honing, vanille, kwark en appelraspel en laat dit 30 minuten afgedekt staan. Roer dan room onder de massa en vul met behulp van een spuitzak de aardbeien. Zet dan de aardbeïendeksel er weer een beetje schuin op.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,8 g	5,2 g	0,4	0,9 g	32 Kcal 135 KJ



KERS-KOKOS-SUIKergOED

Ingrediënten voor 2 porties

115 g kokosstrooisel
115 g suiker wit
115 g amandelen
75 g konfituren-gelei
70 g eiwit rauw
5 g vanille

Wijze van bereiding

De oven op 150 °C voorverwarmen. Van twee eieren het eiwit in een kom stijfkloppen. Achter elkaar suiker, amandelen, geraspte kokos en een vanillestokje erbij doen en tot een taai plakkerig deeg verwerken. Nu de jam (het best is kersenjam). toevoegen. Telkens 1 volle theelepel van de massa op het bakblik plaatsen. 25 Minuten bakken totdat ze goudgeel zijn. De koekjes zijn ca. 1 week houdbaar.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
18,0 g	31,9 g	2,7	66,5 g	798 Kcal 3340 KJ

BANANEN (GEBAKKEN)

Ingrediënten voor 2 porties

200 g bananen
boter
vanillesuiker

Wijze van bereiding

Snij de bananen in de lengte door, beleg ze met botervlokken en bak ze op 200 graden in de oven. Schud er dan vanille overheen - Klaar.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,6 g	10,5 g	0,9	0,2 g	44 Kcal 186 KJ



AMARANTHPANNEKOEK

Ingrediënten voor 2 porties

180 g **amaranth**
150 g **ui rauw**
25 g **margarine zonnebloemen**
14 ml **olie**
7 **zout**
water

Wijze van bereiding

Stoof de uien in de margarine totdat deze er glazig uitzien. Meng het amarantmeel met zout en roer de gestoofde uien en het hete water door elkaar. Doe het deeg met een lepel in een pan met hete olie en bak een dunne aardappelpannekoek. Deze pannenkoek draaien en goudbruin laten bakken. Serveer dan de pannenkoek heet met appelcompote of seizoensvruchten.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,4 g	57,5 g	4,8	25,4 g	497 Kcal 2079 KJ

FRAMBOZENKWARK

Ingrediënten voor 6 porties

400 ml **kokosmelk**
250 g **framboos**
7 g **guarpitmeel**
suiker wit

Wijze van bereiding

Klop kokosmelk (koud) met bindmiddel (maizena) op. Doe er bevroren frambozen bij en bewaar er een paar voor de versiering achteraf. Mix met een elektrische mixer alles goed doorelkaar zodat de massa rood van kleur wordt. Schenk dit dan in een schone schaal en versier de kwark met de rest van de frambozen. Zet dit voor het serveren koel in de koelkast.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
1,7 g	5,2 g	0,4	12,2 g	137 Kcal 573 KJ



GIERSTPUDDING

Ingrediënten voor 2 porties

300 ml **water**
100 g **gierstmeel**
100 ml **slagroom 30%**
50 g **gedroogde vruchten**
(algemeen)
30 g **amandelen**

Wijze van bereiding

Gierst met het water mengen en onder roeren aan de kook brengen. Ca. 5 min. koken en laten uitwellen.

Gierstmeel met het water mengen en onder roeren aan de kook brengen. Ca. 5 min. laten koken.

De amandelen grof snijden.

Het gedroogde fruit inweken, pureren en samen met de gesneden amandelen onder de brij doen. De slagroom stijf kloppen en eronder mengen. In portieschalen vullen en garneren.

Let u erop bij dit recept de consumptie van koemelkproducten te beperken.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
9,8 g	52,8 g	4,4	25,8 g	483 Kcal 2019 KJ

HETE BANANEN IN KARMEL

Ingrediënten voor 1 portie

250 g **bananen**
30 g **honing**
20 g **boter**

Wijze van bereiding

Honing in de pan verhitten, tot deze lichtbruin is. Boter erbij voegen. Bananen aan alle zijden licht braden – heet serveren.

Tip: Deze lekkernij kan met verschillende fruitsoorten gemaakt worden. Ook noten hierbij zijn zeer lekker.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
3,0 g	75,4 g	6,3	17,4 g	465 Kcal 1944 KJ

SALADES

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



ANDIJVIESALADE MET RODE PAPRIKA

Ingrediënten voor 2 porties

300 g andijvie rauw
150 g paprika peul rood
150 g schapenyoghurt
7 ml olie
appelazijn
mosterd
zout
peper
rietsuiker

Wijze van bereiding

Uit yoghurt, olie, zout een dressing maken.
Andijviesalade en paprika snijden en onder de saus mengen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
1,1 g	4,4 g	0,4	3,5 g	56 Kcal 236 KJ

ZALM (GEROOKT) MET BLADSLA

Ingrediënten voor 4 porties

400 g zalm gerookt
250 g sla
21 ml walnotenolie
20 g pijnboompit
20 ml balsamico azijn
20 ml olijfolie koudgeperst
10 g zonnebloempitten
peper
zout

Wijze van bereiding

Was de verschillende slasoorten en meng ze door elkaar in een kom. Meng de walnootolie met de balsamico en maak het verder af met zout en peper. Sprengel het over de sla.
Bak de pijnboompitten en de zonnebloempitten met een beetje olijfolie in de pan goudgeel aan.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
23,7 g	1,3 g	0,1	21,7 g	296 Kcal 1237 KJ

SALADES

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



VELDSLAL (PIKANT)

Ingrediënten voor 2 porties

- 300 g veldsla
- zout
- 100 g ui rauw
- 20 ml olijfolie koudgeperst
- peper
- 3 g bruine basterdsuiker
- 100 g glutenvrij brood

Wijze van bereiding

Maak de veldsla zorgvuldig schoon, snij de bladeren eraf, maar laat de rozetten samen. Was deze grondig en maak ze droog. Schil de ui en snij de ui in erg kleine stukjes. Meng de ui dan met de sla in een kom.

Snij het brood in erg kleine stukjes. Verhit de boter in een pannetje en rooster daarin snel de broodstukjes. Meng in de olie een snufje peper en zout en klop dit op.

Schenk de marinade over de sla, mix deze doorelkaar, strooi er de warme broodstukjes overheen en serveer de sla direct erna.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
3,3 g	10,6 g	0,9	5,9 g	129 Kcal 540 KJ

KERRIE-RIJSTSALADE MET VRUCHTEN

Ingrediënten voor 4 porties

- 600 g gepelde rijst
- 100 g ham gekookt
- 230 g ananas vers
- 140 g appels rauw
- 40 g mayonaise saus
- 100 ml zure room
- curry
- zout
- vleesbouillon

Wijze van bereiding

Schil de appels. Snij het spek en de ananas in kleine blokjes. Maak met mayonaise (zelfgemaakt), room, citroensap, kerrie/kurkuma, zout en bouillon een saus en meng dit alles met de rijst. Koel het goed voor het serveren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
4,3 g	32 g	2,7	3,1 g	172 Kcal 722 KJ

SALADES

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



BLOEMKOOLSALADE

Ingrediënten voor 4 porties

1500 g **bloemkool rauw**
42 ml **azijn**
28 ml **olie**
15 **bieslook**
70 g **ganzeneieren**
zout
peper
200 ml **groentenbouillon**

Wijze van bereiding

Kook de hele bloemkool in zoutwater niet al te zacht en leg dan de bloemkool in een schaal. Giet over de bloemkool 4 eetlepels azijn met zout, peper en groentenbouillon. Herhaal dit laatste een paar keer.
Wanneer de bloemkool afgekoeld is, doe er dan het fijngesneden bieslook en het versnipperde ei overheen. Meng het overige azijn met de olie en schud dit er ook overheen. Zet daarna de bloemkool koud.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,8 g	2,2 g	0,2	2,5 g	42 Kcal 178 KJ

NOTENSALADE

Ingrediënten voor 2 porties

200 g **veldsla**
20 ml **olie**
7 ml **azijn**
zout
14 g **witte peper**
200 g **champignons rauw**
14 g **zonnebloempitten**
50 g **parmezaanse kaas**

Wijze van bereiding

Veldsla zorgvuldig schoonmaken, de wortels en geknakte blaadjes verwijderen. Daarna de sla wassen en droogslaan. Over 4 porties verdelen. Uit olie, azijn, peper en zout een marinade maken.
De champignons droog schoonmaken en de steeltjes eruit breken. De hoedjes met een keukenmesje in fijne schijfjes snijden en over de sla verdelen. De noten grof hakken en er overheen strooien.
De sla met de opgeklopte marinade besprenkelen en als voorgerecht serveren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
7,2 g	1,0 g	0,1	10,5 g	128 Kcal 533 KJ



ANANAS-KASTANJEPASTA

Ingrediënten voor 4 porties

250 g	ananas vers
120 g	vruchtesuiker
30 g	chili pepers rood
28 ml	water
14 g	boter
4	kaneel
	kurkuma

Wijze van bereiding

Ananas in schijven snijden, schil en stronk verwijderen. Vruchtvlies in kleine stukken snijden. Een chilischeut ontpitten en klein snijden. Boter in een ketel verhitten en chili hierin bruin aanbakken.

Kurkuma, kaneel meteen op de ananasstukjes voegen. 4-5 min. roeren dan water erbij gieten en met deksel bij een zwak vuur 15 min. laten koken, hierbij af en toe omroeren. Deksel eraf nemen en de gehele hoeveelheid opkoken. Suiker erin roeren en ca. 10 min. verder laten koken tot de kastanjepasta ingedikt is.

Tip: Smaakt lauwwarm bij zoetigheid of hartige gerechten.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,4 g	37,7 g	3,1	3,1 g	179 Kcal 749 KJ

KRUIDEN-EIDRESSING

Ingrediënten voor 1 portie

260 g	eieren hard
20 ml	olie
14 ml	azijn
	kruiden naar
	verdraagzaamheid
	witte peper
	zout

Wijze van bereiding

De eieren in kleine stukken snijden. De olie met de azijn, de kruiden naar keuze, peper en het zout mengen. De eistukjes eronder mengen.

Deze dressing is een goede combinatie met tomaten-of komkommersalade. Let goed op uw verdraagzaamheid.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
32,6 g	0,9 g	0,1	47,3 g	559 Kcal 2340 KJ



ANANASCHUTNEY

Ingrediënten voor 4 porties

250 g	ananas vers
14 g	boter
	chili pepers rood
	kurkuma
3,5	kaneel
28 ml	water
150 g	bruine basterdsuiker

Wijze van bereiding

Snij de ananas in schijven, verwijder de schaal en de kroon. Snij het vruchtvlees in kleine stukjes. Maak een chilipeper schoon en snij hem klein.

Verhit boter in een pan en bruineer het (kruis)kummelzaad met de chili's. Voeg er kurkuma, kaneel en vervolgens de ananasstukjes aan toe. Roer 4 tot 5 minuten, giet er water bij, doe de deksel erop en laat het 15 minuten op een kleine vlam koken, hierbij af en toe roeren. Neem dan het deksel eraf en laat de vloeistof bijna helemaal opkoken. Roer er suiker doorheen en laat dit ongeveer 10 minuten verder koken totdat de chutney ingedikt is.

Tip: de chutney smaakt lauw naar zoete of hartelijke spijzen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,1 g	1,8 g	0,1	0,8 g	14 Kcal 59 KJ



UIENSOEP

Ingrediënten voor 2 porties

150 g **ui rauw**
14 g **boter**
500 ml **groentebouillon**
zout
50 ml **witte wijn**
28 **emmenthaler/ greyerzer 45%**
bieslook

Wijze van bereiding

De uien in dunne ringen snijden. Vet in de pan verhitten en uienringen daarin glazig smoren. Groentebouillon erbij doen, de soep opkoken. Met kruidenzout pikant op smaak brengen.
De uiensoep over de borden verdelen, kaas en bieslookrolletjes erover strooien.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,9 g	2,7 g	0,2	5,2 g	78 Kcal 326 KJ

FAZANT (GEBAKKEN)

Ingrediënten voor 4 porties

300 g **fazant rauw**
250 ml **slagroom 30%**
150 ml **druivensap**
150 ml **water**
80 g **boter**
50 g **kokosvet**
10 g **(rode) bosbes**
5 ml **ahornsiroop**
zout
peper

Wijze van bereiding

Strooi zout en peper over de fazant en verhit vet in een braadpan. Doe de fazant erin en braad dit in een voorgewarmde oven op 220 graden 20-25 minuten lang totdat de fazant een rozerode kleur heeft. Giet er meerdere keren water overheen. Pak dan de fazant uit de oven en zet hem op een warme plaats neer.
Vul het braadvocht met druivensap aan en laat dit 10 minuten koken. Voeg er de room bij en laat het weer even koken. Schenk dit daarna door een haarzeef en roer er koude boter onder. Maak de saus verder af met ahornsiroop en verhit het nog een keer kort. Giet de saus over de fazant en strooi daar de veenbessen overheen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
18,9 g	8,8 g	0,7	51,0 g	569 Kcal 2383 KJ



BANANENCRÈMESOEP (JAMAICA)

Ingrediënten voor 4 porties

- 800 g **bananen**
- 20 g **chili pepers rood**
- 600 ml **groentenbouillon**
- 28 g **creme fraiche**
- 125 g **paprikapeul groen of geel**

Wijze van bereiding

Schil 4 erg rijpe bananen en snij ze in schijfjes; halveer een groene paprika in de lengte, haal de kern eruit en snij het vruchtvlees in kleine stukjes. Mix dan de bananen, paprika en een scheutje koude groentenbouillon met de handmixer tot puree.

Verwarm de groentenbouillon, doe de bananenpuree daarbij en laat dit, al roerend, een kleine 10 minuten koken. Schud dit dan in een bord en versier het met een paar klein gesneden chilipeultjes.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,8 g	10,9 g	0,9	0,8 g	53 Kcal 223 KJ

RUNDVLEESSOEP

Ingrediënten voor 2 porties

- 750 ml **water**
- 300 **groenten**
- 300 g **runder mergpijpies**
- 180 g **gepelde rijst**
- kruiden en specerijen naar verdraagzaamheid**
- zout**

Wijze van bereiding

De runderbeenschijf en de rijst apart in water met zout koken.

In de tussentijd de verdraagbare groenten kleinsnijden. De beenschijf uit het vocht nemen en de groenten hierin koken. Het vlees in stukken snijden en met de rijst bij de groenten doen. Alles nog een keer laten opkoken en met verdraagbare kruiden en specerijen op smaak brengen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
33,9 g	69,9 g	5,8	11,2 g	606 Kcal 2534 KJ

SOEPEN

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



UIENSOEP

Ingrediënten voor 2 porties

500 ml **groentebouillon**
150 g **ui rauw**
28 g **droge geitenkaas**
14 g **boter**
bieslook
zout

Wijze van bereiding

De uien in dunne ringen snijden. Vet in een ketel verhitten en de uienringen hierin fruiten. Groentebouillon erbij voegen, soep laten opkoken. Met kruidenzout pikant op smaak brengen.

De uiensoep op een bord verdelen, kaas en bieslookrollen eroverheen strooien.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
5,6 g	5,3 g	0,4	8,0 g	151 Kcal 631 KJ

APPEL-RIJST SOEP

Ingrediënten voor 1 portie

250 ml **water**
14 g **natuurrijst**
180 g **appels rauw**
6 g **honing**
2 **kaneel**

Wijze van bereiding

Was de appels, deel ze in vieren, verwijder het klokhuis en snij ze in kleine stukjes. Laat de appelstukjes 5 minuten in water koken.

Maal ondertussen de rijst erg fijn. Roer het fijne rijst langzaam met een garde in de appelsoep. Laat de soep nog 2-3 minuten koken en giet de soep daarna door een zeef. Proef de soep met honing en kaneel.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
1,5 g	36,5 g	3,0	0,7 g	141 Kcal 590 KJ

DRANKEN

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



DADELSHAKE

Ingrediënten voor 1 portie

13 ml **ahornsiroop**
100 g **bananen**
60 g **dadels gedroogd**
150 ml **sojamelk**
kaneel

Wijze van bereiding

Haal de pitten uit de dadels, mix alle ingrediënten goed in de mixer en serveer de shake gekoeld.

Alternatief: vervang de sojamelk door de rijstemelk en maak er een shake van.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,6 g	71 g	5,9	0,6 g	290 Kcal 1213 KJ

MANGO-LASSIE

Ingrediënten voor 4 porties

250 g **natuur yoghurt**
150 g **mango**
suiker wit

Wijze van bereiding

De mango's schillen en in kleine stukjes snijden, in de mixer doen en met yoghurt mengen. Tot slot, naar wens, nog met iets honing zoeten.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
3,4 g	8,6 g	0,7	2,8 g	73 Kcal 305 KJ

DRANKEN

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



MANGO-MELK

Ingrediënten voor 4 porties

20 ijsblokjes
20 g suiker wit
500 g mango
7 ml likeur
600 ml melk 3,5%

Wijze van bereiding

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,2 g	5,9 g	0,5	1,4 g	42 Kcal 176 KJ

VITAAL-DRANK

Ingrediënten voor 1 portie

200 ml melk 3,5%
50 ml kokosmelk
50 g mango
14 g honing
citroenmelisse
kaneel

Wijze van bereiding

De melk met het mangovruchtensap en de kokosmelk in een shaker doen. Het kaneelpoeder toevoegen en de drank flink shaken. Naar voorkeur met suiker of honing zoeten.

De drink in een decoratief glas schenken en met citroenmelisse garneren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
1,3 g	28,1 g	2,3	16,1 g	290 Kcal 1215 KJ



AARDBEIEN-BANANENSHAKE

Ingrediënten voor 8 porties

500 g **aardbeien**
500 g **natuur yoghurt**
150 ml **zure room**
200 ml **melk 3,5%**
300 g **bananen**

Wijze van bereiding

Maak de aardbeien grondig schoon. Snij de bananen grof klein en doe dit samen met de andere ingrediënten in een mixbeker. Mix zolang totdat er een romige massa ontstaan is. Als u echte, rijpe vruchten gebruikt, hoeft u er verder geen suiker meer aan toe te voegen.

Op warme dagen leent de aardbeishake zich ook uitstekend voor het maken van ijs op een stokje. Gebruik dan de helft van de melk, doe de massa in daarvoor bestemde vormen en leg ze vervolgens in de diepvriezer.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,6 g	2,2 g	0,2	0,7 g	18 Kcal 75 KJ

BELEG

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



NOUGATCREME

Ingrediënten voor 4 porties

150 g **boter**
150 g **pindakaas**
150 g **honing**

Wijze van bereiding

Alle ingrediënten (ook hazelnoot- of andere crèmesoorten) op kamertemperatuur met de garde glad slaan. In een glas doen en in de koelkast zetten.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
2,5 g	8,2 g	0,7	12,6 g	156 Kcal 653 KJ

CHOLICALADE-NOOTJES PASTA (BROODBELEG)

Ingrediënten voor 1 portie

60 g **hazelnoot**
60 g **boter**
100 g **chocolade**
100 ml **melk 3,5%**
50 g **bruine basterdsuiker**

Wijze van bereiding

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
12,7 g	71,5 g	6,0	120,5 g	1419 Kcal 5937 KJ

BELEG

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



CHOCOLADEPASTA (BROODBELEG)

Ingrediënten voor 1 portie

100 ml sojamelk
60 g hazelnoot
60 g margarine zonnebloemen
100 g chocolade
50 g bruine basterdsuiker

Wijze van bereiding

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
12,8 g	66,8 g	5,6	116,7 g	1352 Kcal 5657 KJ

KAASDIP

Ingrediënten voor 6 porties

250 g feta 45% mg
100 ml schapenmelk
kruisemunt
kummel

Wijze van bereiding

De schapenkaas met de schapenmelk mengen en met 3-4 verse in repen gesneden minttakjes, wat komijn- mogelijk gemalen- en eventueel nog wat zout erbij mengen.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
8,2 g	1,4 g	0,1	9,7 g	126 Kcal 526 KJ



BOEKWEIT, PIKANT

Ingrediënten voor 4 porties

1000 ml **groentebouillon z. gist**
250 g **boekweit**
100 g **schapenkaas geraspt**
30 g **gesmolten boter**
kruiden naar
verdraagzaamheid
kruiden naar
verdraagzaamheid

Wijze van bereiding

Boekweit in het vocht langzaam onder verhitting koken – ca. 15 min. Dan nog laten uitwellen. Gesmolten boter en de kaas onder de brij mengen. Met kruiden en specerijen op smaak brengen.
Hierbij serveert u een verse salade.

Tip: i.p.v. de kaas kunt u verschillende groentesoorten onder de boekweit gemixd worden.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
9,9 g	44,4 g	3,7	13,0 g	333 Kcal 1391 KJ

ROOMBOTER

Ingrediënten voor 40 porties

1000 g **zureroomboter**

Wijze van bereiding

Doe een blok boter in een pannetje en snij deze in grote stukken. Verhit dit totdat de boter smelt. Roer daarbij voortdurend door de pan. Na ongeveer 45 minuten ziet u, hoe de wei zich van het vet losmaakt. De wei mag absoluut niet bruin worden. Blijf daarom bijna constant roeren. Leg een fijne zeef met een zuivere doek klaar, en laat de boter door het zeef lopen.
Giet aansluitend de massa in inmaakglazen of steenpannen en laat het afkoelen. Sluit de glazen of de pannen en bewaar ze donker. De boter mag niet in de koelkast staan. U kunt de heldere roomboter tot twee maanden bewaren.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
0,2 g	0,2 g	0,0	20,8 g	188 Kcal 789 KJ

BASISRECEPTEN

ImuPro Voorbeeldrapport ■ geboortedatum: 8-8-1988 ■ testnummer: 366042



MANGELWORTEL (GEVULD)

Ingrediënten voor 4 porties

1000 g	snijbiet rauw
100	zout
140 g	ui rauw
30 g	boter
	bieslook
250 g	kwark mager <10%
140 g	ganzeneieren
130	emmenthaler/ greyerzer 45%
	peper
	nootmuskaat
100 ml	groentenbouillon

Wijze van bereiding

Was de mangelwortel, maak hem verder schoon en snij de steel eraf. Kook de bladeren kort in zoutwater, schrik ze af en laat ze uitdruipen. Snij dan de bladeren helemaal klein.

Schil de uien en snij ze ook in kleine stukjes. Braad de uien en de mangelwortel in de helft van de boter en stoof dit ongeveer 5 minuten. Was dan de bieslook, snij het in rolletjes en meng de afgekoelde mangelwortel met kwark, eieren, kaas en bieslook en kruid dit naar eigen smaak.

Leg de mangelwortel op het aanrecht, verdeel de kwarkvulling over de bladeren, rol ze samen en sla de eindjes naar binnen (leg er bij kleine bladeren twee op elkaar). Verhit de rest van de boter in een grote pan. Leg er de rolletjes in, schenk er de bouillon bij en laat dit afgedekt ongeveer 20 minuten stoven.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
7,0 g	3,0 g	0,2	5,1 g	85 Kcal 355 KJ

BOEKWEITPASTA

Ingrediënten voor 2 porties

225 g	boekweitmeel
100 ml	water
25 g	boter

Wijze van bereiding

Alle ingrediënten mengen tot een glad en elastische deeg. Eventueel wat meel of water erbij voegen.

Het deeg minstens 30 min. afgedekt laten staan. Op een met meel ingestroken plank heel dun uitrollen en in smalle repen snijden. De pasta in een grote ketel met voldoende water en een scheut olie beetgaar koken. In een zeef gieten en meteen serveren. Een stuk boter rondt het gerecht verder af.

Eiwitten	Koolhydraten	Broodeenheden	Vetten	Energie
13,6 g	72,6 g	6,1	13,5 g	475 Kcal 1989 KJ

Het ImuPro concept



INHOUD

1. Introductie

1.1	ImuPro – Individuele voedingsanalyse en gepersonaliseerde begeleiding	1
1.2	Wat is een IgG-voedingsallergie?	2
1.3	Het darmsysteem	3
1.4	Kruisreacties	3

2. Voedingsaanbevelingen

2.1	Eliminatiefase	5
2.2	Provocatiefase	8
2.3	Stabilisatiefase	12
2.4	Aanvullende tips om u met de verandering uw voedingspatroon te helpen	13
2.5	Samenvatting	14



1. INTRODUCTIE

1.1 ImuPro – Individuele voedingsanalyse en gepersonaliseerde begeleiding

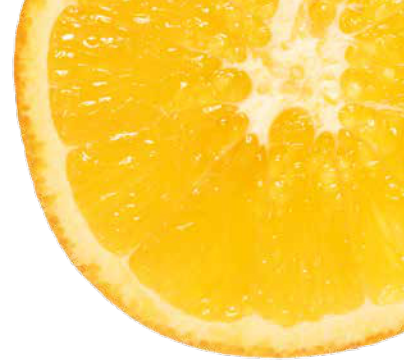
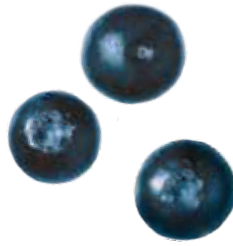
ImuPro is een concept dat een geperfectioneerde en betrouwbare bloedanalyse voor IgG-voedingsallergie combineert met individuele aanbevelingen na de test.



Uw bloedmonster is geanalyseerd door een gespecialiseerd laboratorium, dat de aanwezigheid vaststelt van antilichamen tegen een breed scala van voedingsmiddelen. Deze antilichamen worden gedetecteerd door hun vermogen om zich te binden aan specifieke proteïnen van de in de test opgenomen voedingsmiddelen.

Naast uw testresultaten heeft u ook uw individueel voedingsconcept ontvangen. Uw testresultaten en uw persoonlijke voedingsrichtlijnen zullen u nu helpen met een eliminatie- en provocatiefase met als doel ontstekingsprocessen te verminderen.

Let op: Tijd speelt een belangrijke rol in het ImuPro proces. Uw lichaam en uw organen hebben tijd nodig om te genezen. Het is mogelijk dat u sommige voedingsmiddelen langer dan een jaar moet elimineren. Er kunnen zelfs één of twee voedingsmiddelen zijn die u permanent moet vermijden. Overweeg daarom om ImuPro als uw metgezel te zien en maak van uw veranderende eetpatroon een nieuwe gewoonte.



1.2 Wat is een IgG-voedingsallergie?

Deze type III-voedingsallergieën blijven vaak onopgemerkt, omdat de symptomen soms pas een paar uur of zelfs dagen na het innemen van een bepaald voedingsmiddel optreden. Hierdoor zijn ze heel moeilijk te identificeren.

Het lichaam gebruikt het immuunsysteem om indringers te bestrijden. Deze indringers zijn meestal bacteriën, parasieten en virussen; ze heten antigenen. Over het algemeen zijn voedingsmiddelen niet schadelijk voor ons. Echter, een vertraagde IgG-voedingsallergie treedt op wanneer het lichaam een onschadelijk voedingsproteïne behandelt alsof het schadelijk is. Wanneer ons lichaam een voedingsmiddel als schadelijk ziet, worden antilichamen aangemaakt om tegen deze proteïnen te vechten. (Zie ook "Het darmsysteem").

Aard van symptomen

- Bijv.
- anafylactische shock
 - jeuk
 - rode huid
 - zwelling van het slijmvlies

- Chronische ontstekingen bijv.
- constitutioneel eczeem-achtige huidproblemen
 - constipatie
 - ziekte van Crohn
 - eczeem
 - winderigheid
 - prikkelbare darm syndroom
 - migraine
 - obesitas



Wanneer je een type III-allergie hebt, produceert je immuunsysteem zogenaamde specifieke IgG-antilichamen tegen voedselproteïnen. Deze antilichamen kunnen ontstekingsprocessen veroorzaken die chronisch kunnen worden. De symptomen verschillen. De klachten kunnen tot drie dagen na het eten van een reactief voedingsmiddel ontstaan.

Onmiddellijke reactie binnen een paar minuten (vrijmaken van histamine veroorzaakt door IgE-antilichamen)

Na enkele uren tot drie dagen (het vrijmaken van inflammatoire mediators veroorzaakt door de binding van IgG-antilichamen)

Eerste symptomen

Let op: Een type III-allergie moet niet verward worden met een klassieke voedingsallergie (type I). Wanneer je een type I-allergie hebt, produceert je immuunsysteem zogenaamde IgE-antilichamen. Deze antilichamen leiden tot een onmiddellijke allergische reactie. De symptomen verschijnen binnen enkele seconden of minuten.

1.3 Het darmsysteem

Het immuunsysteem van de darmen is het grootste van het hele lichaam. Meer dan 80% van de immuniteitsreacties komen van de darmen. Het waarborgt een bijna ondoordringbare barrière voor bacteriën, virussen en andere pathogenen en is een barrière tegen vreemde proteïnen afkomstig van voedingsmiddelen. Ons lichaam heeft een grote tolerantie voor voeding, op voorwaarde dat deze juist verteerd wordt en de intacte darmwand op de bedoelde manier passeert, namelijk door de darmcellen.











Echter, door medicijnen, infecties, schimmels, stress en milieuvervuiling kan de integriteit van de darmwand meervoudig beschadigd worden en kunnen voedingsdeeltjes tussen de darmcellen doorglippen. Het immuunsysteem kan dan een immunoreactie tegen deze voedingsproteïnen beginnen.

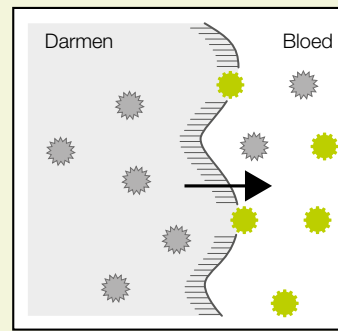
1.4 Kruisreacties

Nu en dan wordt er een reactie gevonden op een voedingsmiddel dat de persoon nog nooit eerder heeft gegeten. Dit is geen foute reactie van onze test. Dit kan ook een "kruisreactie" zijn. Dat wil zeggen dat het antilichaam dat het lichaam geproduceerd heeft niet alleen de antigenen herkent waar het oorspronkelijk voor gemaakt is, maar ook andere antigenen die behoren tot andere voedingsmiddelen. Sommige moleculen of delen van moleculen die gezamenlijk een voedingsmiddel vormen kunnen identiek zijn. Zelfs als de voedingsmiddelen niet direct verwant zijn.

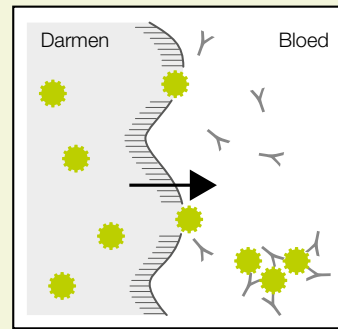
Voorbeeld: Tropomyosine is het belangrijkste allergeen in huisstofmijt. Dit allergeen wordt ook gevonden in ongewervelde dieren, bijv. mosselen, oesters, scampi, inktvis, garnalen en kreeften. Als je gevoelig bent voor de tropomyosine in huisstofmijt of een van deze voedingsmiddelen, dan kun je hoge niveaus van IgG-antilichamen tegen elk van hen hebben. Zelfs als je deze nog nooit eerder gegeten hebt.

Legenda

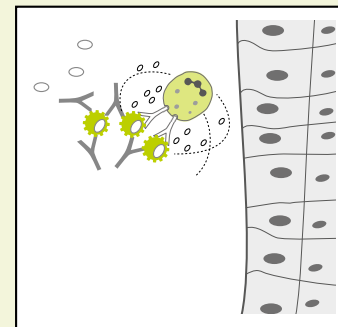
- | | | | |
|---|--|---|--|
|  | Voedingsproteïne herkend als zijnde schadelijk (niet correct verteerd) |  | Immuuncomplex met complementaire proteïnen |
|  | Voedingsproteïne niet herkend als zijnde schadelijk (correct verteerd) |  | Receptoren |
|  | Antilichamen |  | Immuuncel (neutrophils) |
|  | Darmwand |  | Complementaire proteïne |
|  | Immuuncomplex |  | Weefsel |



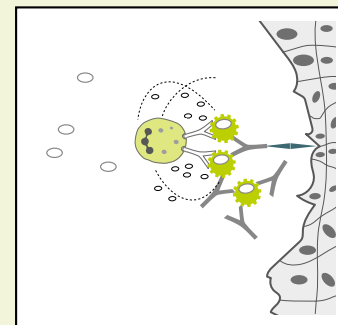
Darmwand is aangetast: voedingsdeeltjes kunnen tussen de darmcellen door glippen.



Het immuunsysteem start een immunoreactie: de vorming van immuuncomplexen



Immuuncomplexen zijn vernietigd: ontstekingsprocessen zonder weefselschade kunnen zorgen voor systematische symptomen (bijv. hypertensie, stofwisselingsstoornissen)



Immuuncomplexen zijn vernietigd: ontstekingsprocessen met weefselschade kunnen zorgen voor specifieke symptomen (bijv. IBS, migraine)

2. VOEDINGSAANBEVELINGEN



Uw voedingsaanbevelingen zijn gebaseerd op drie belangrijke bouwstenen.

Elk getest voedingsmiddel gaat door drie fases.

2 Provocatiefase

Zodra uw symptomen aanzienlijk zijn verminderd, bent u vrij om geleidelijk aan de voedingsmiddelen te introduceren die u in eerste instantie tijdens de eliminatiefase hebt vermeden. Deze stap zal u helpen om de voeding te identificeren die bij u de problemen gaf (trigger foods). U kunt weer starten met het eten van voeding waarvan u geniet.



1 Eliminatiefase

Deze fase bestaat uit twee delen. Zoals de naam al aangeeft, is een deel van de eliminatiefase de strikte eliminatie van alle voedingsmiddelen waar u verhoogde IgG-niveaus voor heeft. Deze eliminatie zal u helpen om te herstellen van uw gezondheidsproblemen. Een ander centraal aspect van de eliminatie fase is de rotatie, de rotatie van de voeding die u wel mag eten. Later zult u ook de voedingsmiddelen die u in eerste instantie moest weglaten opnemen in dit rotatiepatroon.

3 Stabilisatiefase

Goed gedaan, u bent bijna klaar! U heeft succesvol uw persoonlijke "trigger foods" geïdentificeerd; u heeft ook geleerd om een gevarieerd voedingspatroon te hanteren zonder nieuwe type-III voedingsallergieën te verwekken. Om uw lichaam te stabiliseren, moet u de "trigger foods" voor minstens een jaar vermijden, zodat de IgG-antilichamen kunnen afbouwen. Na een jaar mag u weer een provocatiefase beginnen en de voeding die u nog steeds vermijdt één voor één introduceren.

Op de volgende pagina's vindt u gedetailleerde informatie over elke fase.



2.1. Eliminatiefase

Zoals we al kort aan u hebben uitgelegd bestaat de eliminatiefase uit twee delen: de **rotatie** en de **eliminatie**.

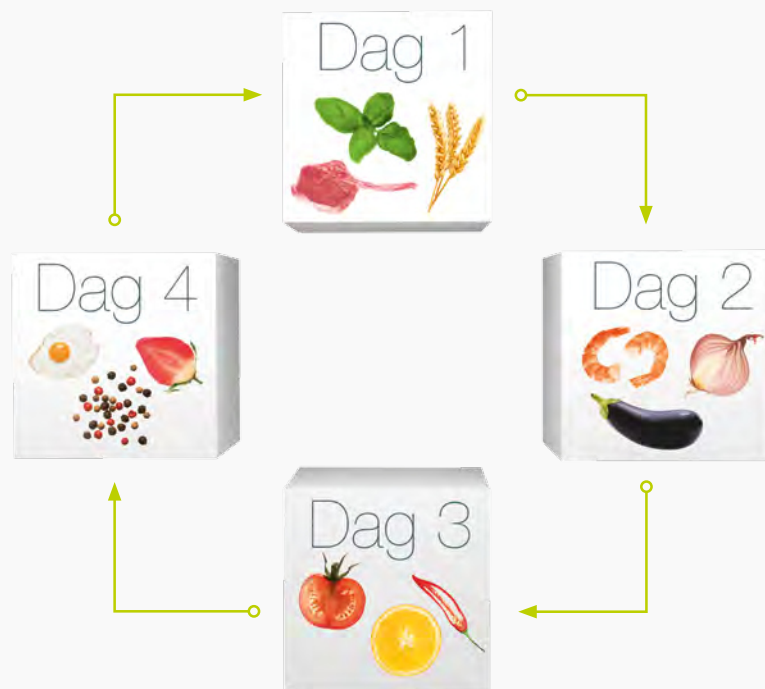
Het doel is om uw lichaam klaar te maken voor de aansluitende provocatiefase door het te helpen met herstellen van door IgG veroorzaakte ontstekingen in uw lichaam.

Deel 1: Rotatieplan

Alle voeding die u mag eten kan worden gebruikt om uw individueel voedingspatroon samen te stellen voor het vierdaagse rotatieplan.

Wanneer u een bepaalde selectie van voeding op de eerste dag eet, moet u deze voor de komende drie dagen vermijden. Dit helpt uw lichaam te herstellen van de huidige IgG-voedingsallergieën terwijl het de mogelijkheid op nieuwe reacties vermindert. Het zorgt er ook voor dat u alle vitamines en mineralen binnenkrijgt die u zou verwachten van een gevarieerd dieet.

Stel uw eigen "menu" samen met de toegestane voeding volgens het vierdaagse rotatieplan. Het is aan u of u uw menu voor de hele week maakt of dit gaandeweg doet. Probeer het gewoon – u zult gauw genoeg de meest geschikte aanpak voor uzelf vinden.



**„LIJST 2 - TOEGESTANE EN TE VERMIJDEN VOEDINGSMIDDELEN“
TOONT U UW PERSOONLIJKE SELECTIE VAN VOEDING ZONDER
VERHOOGDE NIVEAU'S VAN IGG-ANTILICHAMEN DIE GEGETEN
KUNNEN WORDEN IN EEN ROTATIEPLAN.**



Nuttige Tips:

- Het roteren van deze nieuwe voedingsgroepen betekent dat de selectie die u vandaag eet de komende drie dagen vermeden zal moeten worden. Dit betekent dat u misschien minder afwisseling hebt op een dag, maar meer variatie over de week heen. Vergelijkbare voeding kan worden toegevoegd voor middag- en avondeten over een dag, rauw of gekookt.
- Gebruik het bijgevoegde Rotatieplan om uw maaltijden van tevoren te plannen. Schrijf alle ingrediënten van uw tussendoortjes, drank en maaltijden op. Noteer hoe u zich elke dag voelt en houdt uw gewicht in de gaten. De belangrijke informatie die u hier vastlegt zal u helpen als u enige problemen ondervindt gedurende uw verandering in voedingspatroon.
- Als u een fout heeft gemaakt hoeft u zich geen zorgen te maken. Een enkel incident zal geen grote tegenslag veroorzaken. Het kan zijn dat u zich een paar dagen slechter zult voelen, maar ga door met het vermijden van alle voorgestelde voedingsmiddelen en u zult snel de oude zijn.
- Drink genoeg water. Dit helpt uw bloedsomloop en helpt bij het ontgiften.



Let op: Een goede manier om uw nieuwe voedingspatroon in de gaten te houden, in aanvulling op het bijhouden van een voedingsdagboek, is om uzelf elke dag te wegen op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden. Een toename in lichaamsgewicht van circa 1 kg of meer binnen een nacht is een veelzeggende indicator van een ontstekingsproces. In dat geval heeft u waarschijnlijk onbewust een mogelijk “trigger food” gegeten.

EEN SUGGESTIE VOOR UW ROTATIEPLAN VINDT U IN UW INDIVIDUEEL RAPPORT. UW VOORGESTELDE VOEDINGSMIDDELEN WORDEN VERDEELD OVER VIER DAGEN, ZODAT U ELKE DAG KAN KIEZEN UIT EEN GEVARIEERD AANBOD AAN VOEDING.



Deel 2: Eliminatie

De voeding met verhoogde en zeer verhoogde waarden van IgG-antilichamen worden strikt vermeden tijdens deze fase. De initiële eliminatiefase duurt vijf tot acht weken. Raadpleeg eerst uw gezondheidsprofessional, een gekwalificeerd diëtist of voedingsexpert om in uw persoonlijk geval een tijdschema te bepalen.

Belangrijk: Het IgG-niveau weerspiegelt het aantal IgG-antilichamen in uw bloed. Of de IgG gedetecteerd is of niet ligt aan het aantal IgG- antilichamen. Zelfs lage aantallen van IgG in een voedingsmiddel kunnen flinke symptomen veroorzaken, terwijl hoge aantallen van IgG-antilichamen misschien niet verantwoordelijk zijn voor een symptoom. Dit betekent dat verhoogde niveau's van IgG net zo belangrijk zijn als zeer verhoogde niveau's.

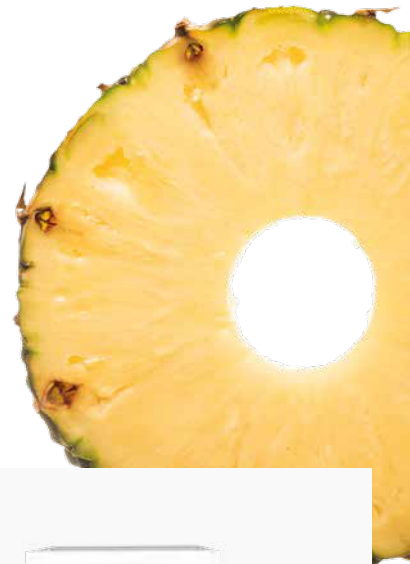
Door het strikt vermijden van de IgG-positieve voeding, kunnen ontstekingsprocessen verminderd worden of zelfs stoppen. Dit is een belangrijke voorbereiding op de volgende provocatiefase.

Nuttige Tips:

- Lees alle etiketten op voedingsmiddelen om er zeker van te zijn wat u eet. Sommige voeding kan zich verschuilen achter alternatieve namen of kan onderdeel zijn van bewerkte voeding. Neem bijvoorbeeld eieren, deze worden gebruikt in veel bewerkte voeding, zoals cakes, meringues, ijs of mayonaise. Ze kunnen gevonden worden onder ingrediëntnamen als albumine, lysozyme, ovalbumine of ovoglobuline.
- Probeer waar mogelijk te kiezen voor onbewerkte voeding. Er zitten veel additieven in bewerkte voeding.
- Vermijd producten afgeleid van IgG-reactieve voeding. Bijvoorbeeld, wanneer u een reactie voor granen en gisten hebt, vermijd dan ook bier. Wanneer u een probleem heeft met druiven, vermijd dan wijn, druivensap en rozijnen. Hetzelfde geldt voor oliën.
- Vermijd de probleemvoeding zo strikt mogelijk. Uw welzijn zal afhangen van het naleven van het dieet tijdens de eliminatiefase.



Let op: Bij het veranderen van uw voedingspatroon kan het zijn dat u zich in het begin slechter voelt dan voorheen. Deze achteruitgang in hoe u zich voelt kan zelfs een goed teken zijn. Het kan mogelijk komen doordat uw lichaam moet ontwennen. Drink genoeg vloeistoffen om het proces te helpen en houdt uw nieuwe plan aan. Zodra het lichaam alle schadelijke stoffen heeft verwijderd zult u zich veel beter voelen. Dit mag hoogstens tien dagen duren. Als de afname in uw toestand extreem is of langer aanhoudt dan tien dagen, raadpleeg dan uw arts.



2.2 Provocatiefase

Belangrijk: Als u een klassieke IgE-allergie (type I) of een andere voedingsintolerantie heeft, begin dan niet met het eten van die specifieke voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen moeten uitgesloten worden van de provocatiefase.

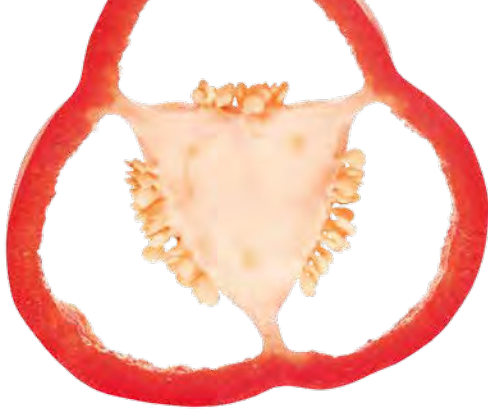
Niet alle geïdentificeerde IgG-reagerende voeding veroorzaakt symptomen. De provocatiefase helpt u om uw persoonlijke “trigger foods” te identificeren.

U start nu met uw provocatiefase en zult geleidelijk de reeds geëlimineerde voeding één voor één introduceren in uw voedingspatroon, met drie dagen ertussen (zie het voorbeeld op de volgende pagina). Start met de voeding die in de groep “verhoogd” zitten volgens uw testresultaten (oranje). Na het voltooien van de oranje categorie gaat u verder naar de voeding die in de groep “zeer verhoogd” zitten (rood).

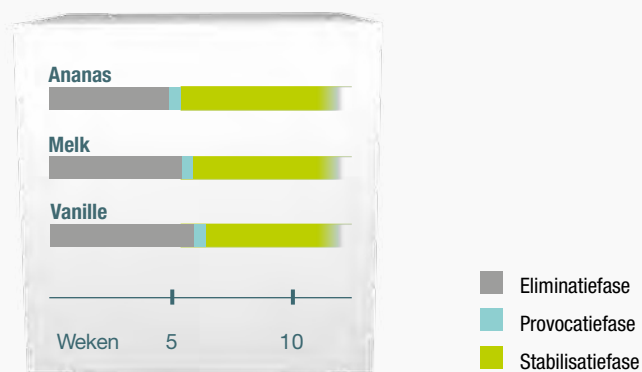
Let op: U vindt het misschien makkelijker om de provocatiefase te starten met een aantal van uw favoriete voedingsmiddelen die positief getest zijn. Op deze manier zult u onmiddellijk leren of uw favoriete voeding ervoor zorgt dat de symptomen terugkeren of niet. Houd er rekening mee dat wanneer deze voeding een terugkeer veroorzaakt van uw symptomen, u deze minstens een jaar moet vermijden. Vervolgens kunt u verder gaan met de voeding uit de categorie “verhoogd” zoals hierboven beschreven.

Een “trigger food” kan een specifiek symptoom veroorzaken of leiden tot een verhoging van lichaamsgewicht. De verhoging van lichaamsgewicht wordt veroorzaakt door de ontstekingsreactie op de gegeten voeding. Hierdoor wordt vocht vastgehouden. Deze voedingsmiddelen kunnen in de toekomst leiden tot een potentieel gezondheidsrisico. Om die reden raden wij het volgende aan: Wanneer geïntroduceerde voeding terugkerende symptomen veroorzaakt of leidt tot een toename in lichaamsgewicht van ongeveer 1 kg of meer binnen één nacht, dan zal het voor minstens een jaar uit uw voedingspatroon gehaald moeten worden. Als de voeding er niet voor zorgt dat uw symptomen terugkeren of leiden tot een verhoging in lichaamsgewicht, dan kan het weer opgenomen worden in uw rotatieplan (we zullen hierop terugkomen wanneer we over de stabilisatiefase praten).



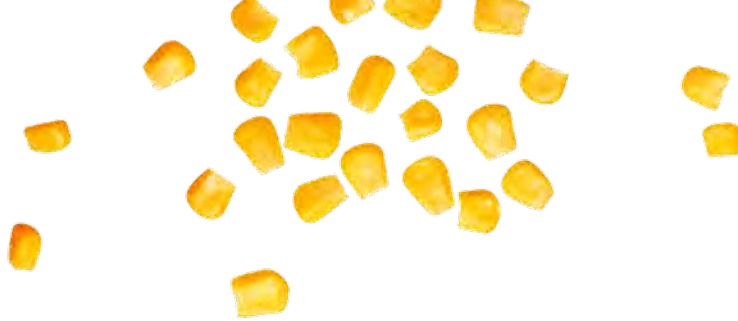


Bijvoorbeeld: U hebt uw arts geraadpleegd en toegestemd tot een eerste eliminatiefase van bijvoorbeeld vijf weken. Na vijf weken introduceert u de eerste voeding van de oranje categorie, bv. ananas. Op de eerste dag neemt u meerdere malen per dag ananas om te garanderen dat de ingenomen hoeveelheid genoeg is om mogelijk een symptoom te veroorzaken. Dan vermijdt u het voor de komende drie dagen en observeert u uw lichaam. U merkt geen verslechtering. U mag ananas dan weer terug in uw dieet opnemen zoals beschreven in de stabilisatie fase. Daarna introduceert u de volgende voeding, bv. melk. Binnen drie dagen is uw migraine teruggekeerd. Gevolg, u vermijdt melk voor minstens een jaar.



Let op: Probeer zo gevarieerd mogelijk te eten tijdens de provocatiefase om uw lichaam te voorzien van alle benodigde voedingsstoffen. Dit helpt ook om de ontwikkeling van nieuwe vertraagde voedingsallergieën te voorkomen. Een goede manier om een gevarieerd dieet te garanderen is om de voeding te blijven roteren zoals beschreven in de Eliminatiefase.

LIJST 2 BESCHRIJFT DE VOEDING MET VERHOOGDE NIVEAUS VAN IGG-ANTILICHAMEN GESORTEERD NAAR CATEGORIE.



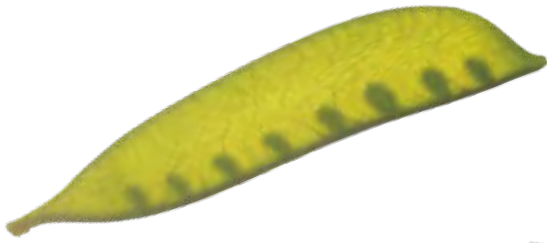
Nuttige Tips:

De tabel op de volgende pagina zal u helpen om de geïntroduceerde voeding evenals de voeding die u voor een jaar moet vermijden bij te houden. Maak enkele kopieën van deze pagina en gebruik het als een dagboek. Hieronder vindt u enkele voorbeelden van hoe u de tabel kunt gebruiken.

- Begin met de voeding met verhoogde niveaus (oranje).
- Kies een voedingsmiddel uit deze categorie om aan een maaltijd toe te voegen. Zorg dat u genoeg van deze voeding eet en dat het de pure vorm van de voeding is in plaats van een bewerkte vorm bv. voor hazelnoten begint u met de hele noot en niet met een hazelnoot cake. Noteer deze voeding en de datum van de introductie in de tabel.
- Noteer uw gezondheid over de komende drie dagen en weeg uzelf dagelijks. Introduceer nog geen nieuwe voeding.
- Heeft u ongunstige symptomen ervaren? Is een symptoom dat verdwenen was tijdens de eliminatiefase teruggekeerd? Is uw lichaamsgewicht gedurende de nacht verhoogd zoals vermeld? Zo niet, dan mag u deze voeding eens per week blijven eten. Zet "Nee" in de kolommen "symptomen / verhoging van lichaamsgewicht" en "Vermijd 1 jaar".
- Wanneer een symptoom teruggekeerd is of zich nieuwe symptomen hebben ontwikkeld, dan moet u deze voeding voor minstens een jaar vermijden. Noteer de symptomen in de kolom "Symptomen / verhoging van lichaamsgewicht" en zet "Ja" in de kolom "Vermijd 1 jaar". Noteer dan de datum over een jaar in de kolom "Datum van volgende provocatie".
- Herhaal deze stappen voor de andere voedingsmiddelen van deze categorie met drie dagen tussen de introducties. Begin daarna met de voeding met zeer verhoogde niveaus (rood).

Voorbeeld "Provocatie Dagboek"

Geïntroduceerde voeding	Dag van eerste provocatie	Symptomen / verhoging van lichaamsgewicht	Vermijd 1 jaar	Datum van volgende provocatie
Ananas	01/09/2014	nee	nee	-
Melk (koe)	05/09/2014	Migraine 1.2 kg	ja	09/09/2015
Vanille	09/09/2014	nee	nee	-



Provocatie Dagboek

Geïntroduceerde voeding	Dag van eerste provocatie	Symptomen / verhoging van lichaamsgewicht	Vermijd 1 jaar	Datum van volgende provocatie



2.3 Stabilisatiefase

De provocatiefase heeft u geholpen om uw persoonlijke **“trigger foods”** te vinden. Tijdens de stabilisatiefase worden deze voedingsmiddelen minstens één jaar vermeden zodat de IgG-antilichamen kunnen afbouwen en uw lichaam kan herstellen.

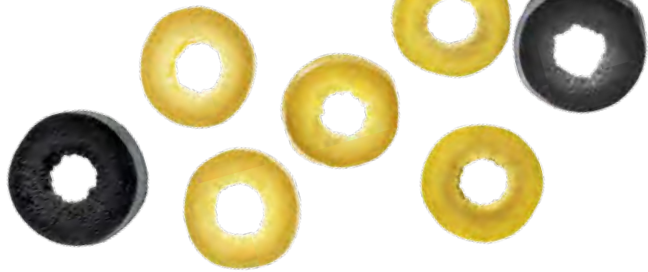
De voeding die geen symptomen veroorzaakt of gedurende de nacht geen toename in lichaamsgewicht teweeg heeft gebracht mag geïntroduceerd worden in uw voedingspatroon. Dit betekent niet dat het een vals positief resultaat was voor deze voeding. Het betekent dat deze voeding nog geen symptoom veroorzaakt, maar het blijft een potentiële bedreiging voor uw gezondheid. Om uw lichaam in staat te stellen deze IgG-antilichamen volledig af te bouwen, adviseren we om deze voedingsmiddelen slechts éénmaal per week te eten.

Let op: Als oude symptomen verschijnen tijdens de stabilisatiefase, kan één of meer van de vorige IgG-positieve voeding de oorzaak zijn. In dit geval, herhaal de eliminatiefase voor vijf weken voor deze voedingsmiddelen. Als uw symptoom verdwijnt, dan is een van de vermeden voedingsmiddelen verantwoordelijk. Om de voeding te identificeren, herhaalt u de provocatiefase met deze voeding zoals hierboven staat beschreven. Als uw symptoom niet verdwijnt, heeft u mogelijk een reactie op een nieuwe voeding ontwikkeld of uw voeding is niet de oorzaak. In dat geval raden wij aan om uw therapeut of arts te raadplegen.

Na een jaar kunt u nog een provocatie starten met de voeding die u nog vermijdt en deze één voor één introduceren. Het is mogelijk dat u erachter komt dat er een of twee voedingsmiddelen zijn die u permanent zult moeten vermijden. Als de voeding geen terugkeer van symptomen of een verhoging in lichaamsgewicht veroorzaakt na deze tweede provocatie, kan deze worden opgenomen in uw voedingspatroon.

Nuttige Tips:

- Maakt u zich geen zorgen als u een fout maakt. Een enkel incident zal geen grote terugval veroorzaken. Het is mogelijk dat u zich een paar dagen slechter voelt, maar ga door met het vermijden van alle probleemvoeding en u zult snel weer de oude zijn.
- Houd een logboek bij van uw lichaamsgewicht, zelfs als u geen problemen heeft met uw gewicht. Een toename in lichaamsgewicht van ongeveer 1 kg of meer gedurende de nacht is een indicatie dat u een probleemvoeding heeft gegeten de dag ervoor.
- Probeer niet te vaak voedingsmiddelen te eten die positief getest zijn op IgG-antilichamen. Als het u lukt om deze voedingsmiddelen maar één keer per week te eten is het mogelijk dat u ze weer kunt verdragen.
- Als een nieuw symptoom dat mogelijk gerelateerd is met chronische ontstekingen zich voordoet binnen of na 12 maanden en u wel voldoet aan uw voedingspatroon, dan kan een nieuw “trigger food” mogelijk aanwezig zijn. Dit kan een indicatie zijn voor een nieuwe ImuPro test.
- Maak er een gewoonte van om een gevarieerd dieet toe te passen om er zeker van te zijn dat u alle vitamines en mineralen binnenkrijgt die u nodig heeft. Door het roteren van de voeding heeft u minder variatie op een dag, maar meer variatie in de week.



2.4 Aanvullende tips om u met de verandering uw voedingspatroon te helpen

- Het kan zijn dat een aantal van uw favoriete voedingsmiddelen in uw ontbijt niet meer op de lijst staan. Geen paniek! Gebruik een beetje fantasie en kijk naar al de andere voedingsmiddelen die een zeer smakelijk alternatief kunnen zijn. Het enige wat u hoeft te doen is vier verschillende voedingsmiddelen voor het ontbijt te vinden. Mensen zetten steeds meer recepten online. Tip: Kijk eens een aantal minuten online voor wat ideeën.
- Alcoholische dranken moeten in eerste instantie vermeden worden om uw immuunsysteem te laten stabiliseren. Dit zal u ook helpen bij het ontgiften.
- Zelfs wanneer u een negatief resultaat heeft ontvangen voor koffie (wanneer getest), irriteert cafeïne de darmwand. Dit verhoogt de doordringbaarheid van de darmen voor voedingsstoffen, waardoor er meer voedingsdeeltjes de barrière doorkruisen, in de bloedsomloop terechtkomen en meer immunologische reacties veroorzaken. Roteer koffie zoals u met elke andere voeding zou doen.
 - Sommige frisdranken/koolzuurhoudende dranken bevatten ook cafeïne en het hoge fosfaatgehalte kan zich binden aan calcium waardoor het lichaam deze niet meer kan gebruiken. Het hoge suikergehalte, de kleurstoffen en additieven zorgen er ook voor dat deze dranken het beste kunnen worden vermeden.
 - Fruit- en groentesmoothies zijn eerder vloeibare voeding dan drank. De vezels zijn erg belangrijk voor de vertering, maar er wordt teveel van één type groente- of fruitproteïne geconsumeerd, want er zijn grote hoeveelheden nodig om één glas geperst sap te maken. Als u toch smoothies wilt nemen, verdun het sap dan met wat water.
 - In een restaurant of kantine bevatten sauzen vaak verborgen ingrediënten die u misschien moet vermijden. Gegrild vlees of vis met aardappelen en rijst, groenten of salades zijn meestal niet problematisch. U zou de salade zonder dressing kunnen bestellen en dan een dressing gebruiken die u zelf mee heeft genomen.



2.5 Summary

2 Provocatiefase

Vermeden voeding

- 1-daagse herintroductie
- 3-daagse observatie

Toegestane voeding

- Rotatie



1 Eliminatiefase

Voedsel om te vermijden

- Strikte 5-8-weekse eliminatie

Toegestane voeding

- 4-daagse rotatie

3 Stabilisatiefase

Trigger food

- 1-jaarse vermijding

Toegestane voeding

- Rotatie