



CENTRO DE MEDICINA INTEGRAL DEUTSCHE FACHARZTPRAXIS

Roque de Jama 16
E-38650 Los Cristianos

Tel: 922 788 061

Fax: 922 788 538

Allergietest/Nahrungsmitteltest

Name:

email: mail@deutschefacharztpraxis.com

Lieber Patient,

Sie sind zum Allergietest bestellt. Bringen Sie bitte folgende Nahrungsmittel in Form kleiner Portionen mit in die Praxis. Feste Sachen werden am besten in Eierkartons oder in Eiswürfelbehältern verpackt, flüssige oder puderförmige in kleinen Gläschen. Die Nahrungsmittel sollten Sie als Einzelsubstanzen so mitbringen, wie Sie diese essen (gekocht) etc. Im Notfall können Sie die Nahrungsmittel im Gefrierfach sammeln und dann am Tag des Testes herausnehmen. Nahrungsmittel, die im Folgenden aufgeführt werden, von Ihnen jedoch nicht verwendet werden, brauchen Sie nicht mitzubringen.

Gemüse

Kartoffeln
Tomate
Zucchini
Gurke
Karotte
Sellerie
Zwiebeln
Knoblauch
Paprika
Broccoli
Avocado

Getränke

Kaffee
Schwarztee
Grüntee
Kräutertee n. Wahl
Kakao
Bier
Rotwein
Weißwein

Bevorzugte Obstsorten

Apfel
Zitrusfrüchte
Bananen
Pfirsich
Melone
nach Wahl

Milchprodukte

Milch
Joghurt
Sahne
Hartkäse
Weichkäse
Frischkäse
Schafskäse
Ziegenkäse
Ei (gekocht)
Tofu

Nüsse/Samen

Haselnuss
Erdnuss
Kürbiskerne
Mandeln
Sonnenblumenkern
Sesam

Getreide

Weizen
Roggen
Dinkel
Hafer
Maismehl
Buchweizen
Backhefe

Fleisch/Fisch

Rind
Schwein
Huhn
Pute
Lamm
Ziege
Kaninchen
Fisch n. Wahl

Fette

Sonnenblumenöl
Olivenöl
Distelöl
Butter

Medikamente