

Exemple

20/02/2018

 **thema400**   
intolérances alimentaires



Entreprise conforme

UNI EN ISO 9001:2008



Société immatriculée auprès du Registre National Italien de la Recherche du Ministère de l'Université et de la Recherche. Système utilisant une technologie brevetée. Système de gestion conforme ISO 9001 dans EA 38 Santé.

Méthodologie certifiée par les études  
ASL-AIAS à 94% de Répétabilité

Daphne Lab a été la première société à faire breveter un système à métabolisme pour lire la santé de ses clients à partir du tissu biologique avec des ondes à 4-dimensions. Grâce à cette méthodologie novatrice, nous pouvons fournir plus de 31 BioTests différents, de panneaux multiples d'analyse. Daphne Lab est la seule entreprise à tester plus de 600 aliments, 15 vitamines, 20 acides aminés, 9 minéraux, 300 bactéries, 10 enzymes, plusieurs toxines, organes, appareil digestif, additifs et de nombreux autres indices qu'aucune autre entreprise du secteur ne peut tester. Tout cela avec un rapport qualité/prix parmi les plus compétitifs sur le marché européen et unique sur le marché mondial.

En conformité avec les normes de qualité européenne ISO 9001:2008 et conforme aux normes environnementales 14001, Daphne Lab utilise une méthodologie certifiée par un'entité sanitaire public italien ASL (*Azienda Sanitaria Locale*/Entreprise Sanitaire Locale) et AIAS (*Associazione Italiana Assistenza Svantaggiati*/Association Italienne Assistance Désavantagés), confirmant une répétabilité du 94%.

Les intolérances alimentaires sont un phénomène différent des allergies. Les allergènes augmentent la réactivité du système immunitaire alors que les aliments qui provoquent des intolérances alimentaires génèrent des troubles qui ralentissent le système métabolique. C'est pour cela que, dans de nombreux cas, continuer à consommer un aliment intolérant, amène à prendre du poids, souffrir de maux de tête, ballonnement, lourdeur, problèmes de circulation et de nombreux autres phénomènes connexes aux troubles des intolérances.

Parfois, il arrive d'être intolérant à des aliments jamais consommés dans sa vie, tout simplement parce que l'onde de mesure biologique a indiqué un contraste entre l'aliment et le tissu biologique à analyser. Ainsi, nous pouvons être intolérants à des aliments jamais mangés, ou être allergiques à certains types de fleurs australiennes que nous n'avons jamais reniflé ... c'est tout-à-fait normal. Il y a aussi une intolérance typique d'abus, en raison du fait qu'à la table, souvent, nous abusons des aliments raffinés, à base de: farines, levures, sauces, condiments, etc. ... De nombreux personnes, ne tolèrent pas les mêmes groupes d'aliments, tout simplement parce qu'il y a certaines catégories d'aliments qui ont une grande capacité de créer les intolérances, c'est-à-dire de générer de hautes probabilités d'intolérances alimentaires. Sans entrer dans les détails mathématiques, cette science a été mise au point par Laboratoire Daphne, grâce à un modèle mathématique, basé sur la logique *fuzzy*, qui donne une marge d'erreur inférieure à 10% , donc absolument faible dans la catégorie des BioTests.

Chaque BioTest est signé par un médecin, suivi par notre équipe médicale et technique.

La société dispose d'une charte de services et d'une charte éthique et respecte les normes d'EcoElia sur le thème Éco-Bio-Éthique. Veuillez suivre le BioTest dans son intégralité, consulter votre Daphne Point de référence pour tous les besoins et pour la répétition des BioTests suivants.

Les colonnes I indiquent les pourcentages des intolérances. Au-dessus d'un certain seuil subjectif, l'aliment écrit **en rouge** indique l'intolérance. Il suffit de l'éliminer pendant 60 jours et puis réintroduire avec une technique de sevrage programmé, les aliments moins intolérants d'abord et les plus intolérants en petites quantités ensuite. L'intolérance est le "champ de perturbation" qui un aliment génère dans la mémoire cellulaire, ce qui conduit à un métabolisme lent et donc à une tendance à prendre du poids mais aussi à un certain nombre de pathologies telles que les céphalées, les enflures, la mauvaise circulation sanguine, les troubles gastro-intestinaux, etc... Même un groupe alimentaire en entier peut être un champ de perturbation et le BioTest Daphne le lie aux indicateurs chromatiques à trois couleurs: le **rouge** pour un groupe dangereux, le **jaune** pour un groupe de contrôle et le **vert** pour le moins intolérant. En outre, l'indicateur montre la moyenne des pourcentages locaux.

<b>P:</b> Protéines (gr)	<b>S:</b> Sucres (gr)	<b>L:</b> Lipides (gr)	<b>C:</b> Cholestérol (mg)	<b>F:</b> Fibres (gr)
<b>K:</b> Kilocalories	<b>IG:</b> Indice Glycémique	<b>I:</b> % de l'intolérance	<b>*</b> : Aliments acidifiants	<b>#:</b> Aliments alcalinisants
<b>tr:</b> négligeable	<b>b:</b> aliments biologiques	En <b>rouge</b> , sont indiqués les aliments auxquels vous êtes intolérants		

**Nous voulons préciser que la recherche d'une intolérance alimentaire ne concerne ni le GLUTEN, ni le LACTOSE, ni d'autres maladies métaboliques ou biochimiques, telles que le diabète ou l'intolérance à la caséine ou les allergies.**

**Par exemple, il peut arriver que la nourriture appartenant au groupe des céréales ou des produits laitiers ne soit pas signalée en rouge comme « intolérante » dans le cas de sujets souffrant d'une intolérance permanente au gluten ou au lactose ou à d'autres intolérances pathologiques: c'est parce que l'analyse effectuée à travers ce BioTest, permet d'évaluer la tolérance exclusivement au niveau métabolique avec une méthodologie bioénergétique brevetée et certifiée.**

**Pour cette raison, nous invitons tous ceux qui savent déjà d'être cœliaques, intolérants au lactose ou d'avoir d'autres pathologies alimentaires, de s'abstenir de prendre les aliments auxquels ils sont intolérants.**

**Les BioTests Daphne ne sont ni prescriptifs, ni diagnostiques. Ils ne représentent pas un substitut aux soins médicaux et, par conséquent, vous ne devriez pas interrompre vos traitements en cours. Pour toute interprétation et approbation des recommandations contenues dans le BioTest, vous devriez toujours consulter votre thérapeute de confiance.**

*Merci d'avoir choisi les Services Avancés de Laboratoire Daphne. Nous vous souhaitons des journées pleines de sérénité.*

*Le Service Marketing  
et l'Équipe Daphne Lab*



Tél: 438-995-8093 - Skype: laboratoiredaphne  
www.thefoodintolerance.com - laboratoiredaphne@gmail.com

Exemple

20/02/2018

Le seuil de limite personnelle 36

● Épices



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
POIVRE BLANC		10,4	68,61	2,12	0	26,2	296	5	-3
GINGEMBRE		1,82	17,77	0,75	0	2	80	15	-2
SUMAC		-	-	-	-	-	-	-	4
CURRY (en poudre)		12,66	58,15	13,81	0	33,2	325	-	8
GRAINE DE CUMIN		17,8	44,24	22,27	0	10,5	375	5	9
ANIS		18	50	16	0	15	337	-	10
CLOUS DE GIROFLE		5,97	65,53	13	0	33,9	274	-	10
CIBOULETTE		3,27	4,35	0,73	0	2,5	30	-	12
PERSIL		3,7	tr	0,6	0	5	20	5	14
ANETH		56,14	43,86	0	0	2,22	8,5	-	14
PAPRIKA (en poudre)		14,8	34,8	13	0	20,9	306	15	17
POIVRE NOIR		10,39	63,95	3,26	0	25,3	251	5	17
MACIS		6,71	50,5	32,38	0	20,2	475	5	18
BASILIC		3,1	5,1	0,8	0	5,2	39	5	19
CANNELLE		3,9	55,5	3,2	0	24,4	252	5	20
ORIGAN (mouture sèche)		11	49,5	10,3	0	42,8	306	5	22
SAUGE (fraîche)		3,9	15,6	4,6	0	14,7	116	-	22
ANETH ODORANT		19,96	55,82	4,36	0	13,6	253	15	22
CURCUMA		7,83	64,43	9,88	0	21,1	354	5	23
CARDAMOME		10,76	68,47	6,7	0	28	311	10	25
ROMARIN		1,4	13,5	4,4	0	7,7	96	5	28
SAFRAN (crocus sativ us)		11,43	65,37	5,58	0	3,9	310	5	29
MARJOLAINE (séché)		12,7	42,5	7	0	18,1	271	15	30
GOUSSE DE VANILLE		-	-	-	-	-	-	-	30
GRAINES DE FENOUIL		15,8	52,59	14,87	0	39,8	345	-	34



## Épices



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
AIL (en poudre)	16,55	72,73	0,73	0	9	331	30	35
CARVI (carum carvi)	19,77	49,9	14,59	0	38	333	5	35
<b>THYM SÉCHÉ (tymus vulgaris)</b>	9,11	63,94	7,43	0	37	276	5	39
<b>GRAINES DE MOUTARDE</b>	3,95	7,78	3,11	0	3,2	66	35	40
<b>NOIX DE MUSCADE</b>	5,8	49	36	0	20,8	475	5	40
<b>PETIT OIGNON</b>	1,3	8,5	0,1	0	1,9	38	5	44
<b>MENTHE VERTE</b>	3,8	5,3	0,7	0	5,6	41	5	45
<b>LAURIER</b>	7,61	74,97	8,36	0	26,3	313	-	47
<b>CÂPRES AU VINAIGRE</b>	2,6	2,1	0,1	0	1,5	20	20	49
<b>PIMENT FORT (de cayenne)</b>	1,8	3,8	0,5	0	1,9	26	15	52
<b>CARAMEL</b>	0	50	0	0	0	193,5	70	53

## Boissons



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
VERMOUTH SEC		tr	4	0	0	0	121	-	8
VIN BLANC		tr	tr	0	0	0	70	0	18
CHAMPAGNE		0,3	1,4	0	0	0	76	-	20
APÉRITIFS (jusqu'à 22% vol.)		0	17	0	0	0	186	-	25
VIN ROSÉ		0,1	2,5	0	0	0	71	0	27
VIN ROUGE		tr	tr	0	0	0	75	0	27
GRAPPA		tr	tr	0	0	0	242	-	28
BIÈRE CLAIRE		0,2	3,5	0	0	0	34	110	29
RHUM		0	0	0	0	0	222	-	29
VIN MARSALA		tr	28	0	0	0	203	-	32
BRANDY		tr	tr	0	0	0	230	-	34
WHISKY		tr	tr	0	0	0	245	0	35
<b>BIÈRE BRUNE</b>		0,3	3	2	0	2	30	110	40
<b>VERMOUTH DOUX</b>		tr	13,9	0	0	0	139	-	43
<b>ALCOOL PUR</b>		0	0	0	0	0	516	-	55
<b>ABSINTHE (spiritueux aux plantes d'absinthe)</b>		-	-	-	-	-	-	-	74

# Viande



Valeurs X 100g de nourriture	△	P	S	L	C	F	K	IG	I
FOIE DE CHEVAL		22,4	5,3	4	300	0	145	0	8
ŒUF D'OIE		13,8	1	14,4	852	0	189	-	10
CUISSE DE CANARD		-	-	-	-	-	-	-	14
LAPIN		19,9	0	4,3	52	0	118	0	14
ŒUF D'AUTRUCHE		-	-	-	-	-	-	-	14
BLANC D'ŒUF (poule)		10,7	tr	tr	0	0	43	-	15
CŒUR DE CHEVAL		18,7	0,6	7,7	150	0	146	0	15
AILES DE POULET		-	-	-	-	-	-	-	15
RUMSTECK DE CHEVAL		-	-	-	-	-	-	-	15
BRESAOLA DE BŒUF		32	0	2,6	67	0	151	0	15
ŒUF DE DINDE		12,8	1	10,2	933	0	147	0	15
CARRÉ DE CHEVREUIL		-	-	-	-	-	-	-	18
AUTRUCHE		20,9	0	0,9	57	0	92	0	19
SPECK (prosciutto fumé)		28,3	0,5	20,9	90	0	303	0	19
CARIBOU		22,63	0	3,36	83	0	127	-	19
CONTRE-FILET DE CHEVAL		-	-	-	-	-	-	-	20
BÉLIER		27	0	4	66	0	148	0	20
DINDE, PILONS OU CUISSES		21,9	0	2,4	63	0	109	0	22
ÉPAULE DE CHEVREAU		-	-	-	-	-	-	-	23
KEBAB (viande mixte)		17,4	7,7	17,4	89	2,3	255	-	23
FOIE DE PORC		22,8	1,5	4,8	260	0	140	0	23
ŒUF DE CAILLE		13,05	0,41	11,09	844	0	158	0	23
AGNEAU, CUISSE		20	0	8,8	70	0	159	0	24
POITRINE DE CANARD		-	-	-	-	-	-	-	25
BUFFLE		20,39	0	1,37	46	0	99	0	25
OSSO BUCO DE CERF		-	-	-	-	-	-	-	25
ŒUF DE CANE		12,2	0,7	15,4	887	0	190	0	25
CÔTELETTES DE CHEVREAU		-	-	-	-	-	-	-	27
CUISSE DE CHEVREAU		-	-	-	-	-	-	-	28
CAILLE		25	0	6,8	58	0	161	0	28
POITRINE DE POULET		23,3	0	0,8	60	0	100	0	28
JAUNE D'ŒUF (Poule)		15,8	tr	29,1	1337	0	325	-	29
ESCARGOT		12,9	0	1,7	50	0	67	0	30
CÔTELETTE D'AGNEAU		20,4	0	2,7	75	0	106	0	32
CÔTE À L'OS DE CHEVAL		-	-	-	-	-	-	-	32

# Viande



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
T-BONE BIFTECK	18,9	0	16,81	62	0	232	0	33
BREBIS	17	0	25	79	0	293	0	33
POITRINE DE DINDE	-	-	-	-	-	-	-	33
CUISSE DE CERF	-	-	-	-	-	-	-	33
FILET DE CERF	-	-	-	-	-	-	-	34
JAMBON CUIT	19,8	0,9	14,7	62	0	215	0	35
ÉPAULE DE CERF	-	-	-	-	-	-	-	35
<b>CUISSE DE POULET</b>	-	-	-	-	-	-	-	37
<b>CÔTELETTES DE CHEVREUIL</b>	-	-	-	-	-	-	-	38
<b>POITRINE D'AGNEAU</b>	-	-	-	-	-	-	-	39
<b>OIE</b>	15,8	0	34,4	80	0	373	0	40
<b>FOIE DE BŒUF</b>	20	5,9	4,4	191	0	142	0	43
<b>POITRINE DE PINTADE</b>	25,8	0,2	1,9	32	0	121	0	44
<b>FAISAN</b>	24,3	0	5,2	71	0	144	0	45
<b>FILET DE CHEVAL</b>	-	-	-	-	-	-	-	47
<b>CUISSE DE PINTADE</b>	24	0,3	3,3	51	0	127	0	48
<b>CŒUR DE PORC</b>	18,3	0,4	9,4	79	0	159	0	48
<b>MORTADELLE DE PORC</b>	14,7	1,5	28,1	70	0	317	0	48
<b>ÉPAULE DE CHEVREUIL</b>	-	-	-	-	-	-	-	50
<b>CŒUR DE BŒUF</b>	16,8	0,5	6	150	0	123	0	52
<b>FILET DE SANGLIER</b>	-	-	-	-	-	-	-	54
<b>CUISSE DE CHEVREUIL</b>	22,2	0	1,6	50	0	103	0	58
<b>REIN DE BŒUF</b>	18,4	0,8	4,6	375	0	118	0	59
<b>FILET DE CHEVREUIL</b>	-	-	-	-	-	-	-	62
<b>CARRÉ DE CERF</b>	-	-	-	-	-	-	-	62
<b>ÉPAULE D'AGNEAU</b>	-	-	-	-	-	-	-	67
<b>CUISSE DE LIÈVRE</b>	22,8	0	3,2	81	0	121	0	68
<b>CUISSE DE PERDRIX (perdix perdix)</b>	26,4	0	2,6	86	0	113	-	73

# Céréales



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
ORGE PERLÉE		10,4	70,5	1,4	0	9,2	319	60	0
CAFÉ DE CÉRÉALES		2,7	76,1	0,1	0	-	335	-	2
ÉPEAUTRE		15,7	67,1	2,5	0	6,8	335	40	2
FARINE DE BLÉ TENDRE (intégrale)		11,9	67,8	1,9	0	8,4	319	60	4
FARINE DE KAMUT		11,9	71,7	1	0	0,2	343	45	5
ORGE SOLUBLE OU CAFÉ D'ORGE (en poudre)		5,5	80,9	3,4	0	0,1	372	36	5
RIZ SOUFFLÉ		6	85	1	0	1	352	85	5
MILLET COMMUN		11,8	72,9	3,9	0	8,5	356	70	5
FLOCONS D'AVOINE		8	72,8	7,5	0	8,3	373	40	8
RIZ POLI		6,7	80,4	0,4	0	1,4	322	70	8
SEMOULE INTÉGRALE		12,9	63,2	0,5	0	6	314	45	10
PAIN DE BLÉ INTÉGRAL		7,5	48,5	1,3	0	6,5	224	65	10
FARINE DE SEIGLE (intégrale)		8,2	75,9	2	0	11,7	335	45	12
FARINE DE BLÉ DUR		12,9	63,2	2,8	0	12,6	314	60	12
FLOCONS DE RIZ		6,6	77,5	1,2	0	2,2	346	54	13
MUESLI		9,7	72,2	6	0	6,4	364	60	13
PAIN DE SOJA		12	41,7	6,8	0	4,5	276	-	15
POLENTA		8,12	76,89	35,9	0	7,3	362	70	15
SORGHO		11,3	74,63	3,3	0	6,3	339	70	17
FLOCONS D'ORGE		10,6	80	1,9	0	14,8	360	40	18
GERME DE BLÉ		28	55	10	0	15,6	408	15	18
FARINE D'AVOINE		12,6	72,3	7,1	0	7,6	385	45	19
COUSCOUS		12,76	77,43	0,64	0	5	376	60	19
QUINOA		14,12	64,16	6,7	0	7	368	35	19
RIZ BASMATI		8	78	0,89	0	1	347	50	19
KAMUT		-	-	-	-	-	-	-	19
AVOINE		16,9	55,7	7,1	0	10,6	389	40	20
FARINE DE RIZ		7,3	87	0,5	0	1	360	95	20
TEFF		-	-	-	-	-	-	-	22
SON DE BLÉ		14,1	26,6	5,5	0	42,4	206	15	23
MAÏS DOUX EN BOÎTE		3,4	19,5	1,3	0	1,4	98	55	23
SEIGLE		-	-	-	-	-	-	-	24
FARINE SEMOULE DE BLÉ DUR		11,5	69,8	0,9	0	2,6	339	70	25
RIZ PARBLOID		7,4	81,3	0,3	0	0,5	337	70	25
FARINE DE MAÏS		8,7	80,8	2,7	0	3,1	362	70	27

# Céréales



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
ÉPIS DE MAÏS	9,2	75,1	3,8	0	2	353	65	27
RIZ BRUN	7,5	77,4	1,9	0	1,9	337	50	27
FARINE D'ÉPEAUTRE	14	74	1,6	0	3,2	364	45	27
AMARANTE	13,56	65,25	7,02	0	6,7	371	35	28
GALETTE DE CÉRÉALES MIXTES	8,9	77,5	2,8	0	3,3	377	70	28
FARINE DE BLÉ TENDRE (complète)	11,7	72,6	1,5	0	6,5	364	85	29
PITA (pain arabe)	9,8	55	2,6	0	7,4	266	57	29
CÉRÉALES AGGLOMÉRATS	10,7	74,9	2	0	11,6	342	70	30
FLOCONS DE SON DE BLÉ	10,2	69,7	1,9	0	17,3	319	87	32
PAIN DE SEIGLE	8,3	45,4	1,7	0	4,6	219	52	32
BOULGHOIR (petits granules)	12,29	75,87	1,33	0	18,3	342	55	32
FONIO	-	-	-	-	-	-	-	32
GALETTE DE MAÏS	8,4	81,2	3,2	0	2,9	385	70	33
ORGE	-	-	-	-	-	-	-	33
FARINE DE SEIGLE (semi-intégrale)	8,3	67,8	1,3	0	8	316	45	34
SEITAN	36,1	5,2	0,4	0	0,3	168	111	35
BOULGHOIR (gros granules)	-	-	-	-	-	-	55	35
GALETTE DE RIZ	8,3	79,9	1,3	0	1,3	389	85	35
<b>FARINE DE SARRASIN</b>	8,1	84,9	1,5	0	2,1	364	50	40
<b>FARINE DE BLÉ TENDRE (non blanchie)</b>	11,5	76,2	1	0	2,9	341	85	47
<b>FARINE DE MAÏS (MAÏZENA)</b>	0,3	86,8	tr	0	0,9	327	85	47
<b>SARRASIN</b>	-	-	-	-	-	-	-	47
<b>SEMOULE DE BLÉ DUR</b>	12,5	73	1,6	0	4,1	356	60	54
<b>FARINE DE BLÉ TENDRE (semi-complète)</b>	12,3	65,8	2,6	0	1,7	319	-	59
<b>FARINE DE BLÉ TENDRE (blanche)</b>	11	77,3	0,7	0	2,2	340	85	69
<b>MANITOBA (farine spécial)</b>	13	70	1	0	3,5	341	-	73
<b>RIZ SEMI-COMPLET</b>	6,7	81,3	2,8	0	2,4	359	-	75



# Édulcorants



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
SACCHARINE (E954)		0	0	0	0	0	0	0	-3
SIROP D'ÉRABLE		0	67	0	0	0	261	65	-3
STEVIA (édulcorant naturel)		0,01	98,2	0,25	0	0	2,84	0	-2
POUDRE DE LUCUMA		-	-	-	-	-	-	-	0
MALT DE RIZ		1,5	80	0,4	0	0	316	98	3
POUDRE DE MESQUITE		-	-	-	-	-	-	-	4
SUCRE DE CANNE, BRUT		0,1	101,3	0	0	0	362	70	8
MÉLASSES DE BETTERAVES À SUCRE		0	74,73	0,1	0	0	290	70	9
MALT D'ORGE		1,5	73,6	0,1	0	0	313	-	9
MIEL		0,6	80,3	0	0	0	303	60	12
CYCLAMATE (édulcorant)		-	-	-	-	-	-	0	15
MALT DE MAÏS		1,3	76,8	0,3	0	0	316	115	18
FRUCTOSE		0	99,5	0	0	0	400	20	19
SORBITOL		-	-	-	-	-	-	4	33
<b>MANNITOL</b>		-	-	-	-	-	-	2	38
<b>BEURRE D'ARACHIDE</b>		22,6	13,1	53,7	0	6,8	623	40	40
<b>ACÉSULFAME-K</b>		-	-	-	-	-	-	0	44
<b>ASPARTAME (E951)</b>		0	97,5	0	0	0	400	0	54
<b>SIROP D'AGAVE</b>		-	-	-	-	-	-	-	54
<b>SUCRE (saccharose)</b>		0	104,5	0	0	0	392	70	55
<b>XYLITOL</b>		0	100	0	0	0	236	12	74
<b>DEXTROSE (glucose)</b>		0	100	0	0	0	364	100	78

# Levures




Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
MÉLASSES DE CANNE À SUCRE		-	-	-	-	-	-	-	29
<b>LEVURE DE BIÈRE (sèche)</b>		40,44	41,22	7,6	0	26,9	325	35	42
<b>LEVURE DE BIÈRE (fraîche)</b>		12,1	1,1	0,5	0	7	54	35	47
<b>LEVURE CHIMIQUE (pour les gâteaux)</b>		5,9	57,8	0,8	0	1,5	258	-	57
<b>LEVAIN</b>		12	56	1,8	0	2,4	289	35	58



# Fruits



Valeurs X 100g de nourriture		P	S	L	C	F	K	IG	I
COING		0,3	6,3	0,1	0	5,9	26	35	2
POMME GRENADE		0,5	15,9	0,2	0	2,2	63	35	4
CITRON		0,6	2,3	0	0	1,9	11	20	5
POMME		0,27	12,76	0,13	0	1,3	48	35	5
FARINE DE CHÂTAIGNE		6,1	76,2	3,7	0	10,9	343	65	5
MELON D'HIVER JAUNE		0,5	4,9	0,2	0	0,7	22	65	8
MYRTILLE NOIRE/BLEUET		0,6	5,1	0,2	0	2,5	25	25	10
MELON RETICULATUS (cucumis melo)		0,8	8,16	0,19	0	0,9	34	65	12
KIWI		1,2	9	0,6	0	2,2	44	50	13
ABRICOT		0,1	6,8	0,1	0	1,5	28	30	15
OLIVES NOIRES		1,6	0,8	25,1	0	3,9	235	15	15
FRAISE		0,9	5,3	0,4	0	1,6	27	25	17
OLIVES VERTES		0,8	1	15	0	3	142	15	17
PRUNE (sèche)		2,2	55	0,5	0	8,4	220	40	17
CERISE GRIOTTE (prunus cerasus)		0,8	10,2	0	0	1,1	42	-	18
ORANGE		0,7	7,8	0,2	0	1,6	34	35	18
KAKI/LOTI		0,6	16	0,3	0	2,5	65	50	18
MANDARINE		0,9	17,6	0,3	0	1,7	72	30	18
LITCHI		1,1	17,2	0,1	0	1,3	70	50	18
MANDARANCIO (citrus reticulata et citrus nobilis)		0,8	12,8	0,2	0	2,2	53	30	19
PAMPLEMOUSSE		0,6	6,2	0	0	1,6	26	30	19
PAPAYA		-	-	-	-	-	-	-	19
MELON CANTALOUPE		0,8	7,4	0,2	0	0,7	33	65	20
RÉGLISSE DOUCE		3,7	76,7	5,2	0	2	349	-	22
NÉFLE		0,4	6,1	0,4	0	2,1	28	55	22
AVOCAT		4,4	1,8	23	0	3,3	231	10	24
POIRE		0,3	8,8	0,1	0	3,8	35	30	24
PRUNES UMEBOSHI		-	-	-	-	-	-	-	24
FIGUES		0,9	11,2	0,2	0	2	47	35	25
PAMPLEMOUSSE ROSE		0,6	7,7	0,1	0	1,6	30	30	25
FIGUES DE BARBARIE		0,8	13	0,1	0	5	53	13	27
MANGUE		1	12,6	0,2	0	1,6	53	50	27
PÊCHE		0,8	6,1	0,1	0	1,6	27	35	30
MELON D'EAU		0,4	3,7	tr	0	0,2	16	75	32
FRAMBOISE		1	6,5	0,6	0	7,4	34	25	33
PRUNE		0,5	10,5	0,1	0	1,5	42	35	33

## Fruits



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
MÛRE SAUVAGE (rubus ulmifolius)	1,3	8,1	tr	0	3,2	36	25	34
CASSIS ROUGE	1,4	13,8	0,2	0	4,3	56	25	34
RAISIN (vitis vinifera)	0,5	15,6	0,1	0	1,5	61	45	35
<b>BANANE</b>	1,2	15,4	0,3	0	1,8	65	60	38
<b>ANANAS</b>	0,5	10	0	0	1	40	45	39
<b>RAISIN SULTANINE, SEC</b>	1,9	72	0,6	0	5,2	283	65	39
<b>SUSINA (prune européen)</b>	0,5	7,2	0,1	0	1,4	30	-	40
<b>JUJUBE</b>	1,2	20,23	0,2	0	-	79	-	43
<b>CERISE (prunus avium)</b>	0,8	9	0,1	0	1,3	38	25	47
<b>HOUBLON</b>	-	-	-	-	-	-	-	47
<b>CASSIS NOIR</b>	1,4	15,38	0,41	0	3,6	63	15	47
<b>SUSINA (chino-japonaise)</b>	0,5	10,5	0,1	0	1,4	42	-	49
<b>CHÂTAIGNE</b>	2,9	36,7	1,7	0	4,7	165	60	50
<b>DATTE (sec)</b>	2,7	63,1	0,6	0	8,7	253	110	55
<b>CÉDRAT CONFIT</b>	0,1	49,4	0,2	0	3,3	187	-	59
<b>ANANAS AU SIROP</b>	0,5	16,6	0	0	0,7	64	65	65
<b>DATTE (frais)</b>	1,5	31,3	0,1	0	3,6	124	70	80

## Produits laitiers



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
ITALICO (fromage)		21,2	1,2	25,2	90	0	316	-	-3
PHILADELPHIA LIGHT (crème de fromage)		9,8	3	16,5	50	0,3	200	-	2
YAOURT DE LAIT DE VACHE ÉCRÉMÉ		3,3	4	0,9	2	0	36	20	2
GHÏ BEURRE CLARIFIÉ		0	0	99,8	256	0	898	0	3
FIOR DI LATTE (mozzarella de vache)		20,6	0,7	20,3	90	0	268	0	7
LAIT DE BUFFLONNE		4,5	5,1	8,5	19	0	114	30	7
RICOTTA MAIGRE, TYPE ALLEMAND (quark)		13,5	4,1	0,2	32	0	72	30	9
GORGONZOLA (fromage)		19,1	1	27,1	70	0	324	0	9
LAIT DE CHÈVRE		3,9	4,7	4,8	10	0	76	25	10
LAIT DE BREBIS		5,3	5,2	6,9	11	0	103	25	12
RICOTTA ENTIER, TYPE ALLEMAND (quark)		12,5	3,6	5,1	32	0	109	30	13
STRACCHINO (fromage)		18,5	tr	25,1	90	0	300	-	17
ASIAGO (fromage)		24,5	0	30	85	0	368	-	18

# Produits laitiers



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
CERTOSINO (fromage)	17,5	0	22	90	0	268	-	18
TALEGGIO (fromage)	25,8	0,2	32	90	0	392	-	18
YAOURT DE LAIT DE VACHE ENTIER	3,8	4,3	3,9	11	0	66	35	18
RICOTTA DE BREBIS	8,4	3,2	25,1	51	0	271	30	19
FETA	15,6	1,5	20,2	68	0	250	-	20
RICOTTA DE VACHE	8,8	3,5	10,9	57	0	146	30	20
GRUYÈRE	30,6	1,5	29	110	0	389	0	23
TRENTA (fromage)	29	0	24	24	0	330	-	24
TRANCHES DE FROMAGE FONDU	24,73	2,1	25,01	85	0	334	-	24
EDAM ASSAISONNÉ	29	1	25	102	0	345	0	27
RICOTTA DE VACHE ET BREBIS	10,3	3,6	16,6	42	0	204	30	27
CHEDDAR	25	0,5	31	100	0	381	0	29
FORMAGGINO (crème de fromage)	11,2	6	26,9	93	0	309	30	32
<b>PECORINO (fromage)</b>	25,8	0,2	32	104	0	392	-	37
<b>CACIOTTA TOSCANE (fromage)</b>	24,6	0,8	29,6	90	0	368	-	40
<b>PECORINO ROMANO (fromage)</b>	26	1,8	33,1	90	0	409	-	42
<b>BEURRE</b>	0,8	1,1	83,4	250	0	758	0	43
<b>CACIOTTA FUMÉE (fromage)</b>	27,7	2,1	27,3	104	0	364	-	47
<b>LAIT DE VACHE (part. écrémé)</b>	3,5	5	1,5	7	0	46	30	47
<b>MASCARPONE (fromage)</b>	7,6	0,3	47	95	0	455	-	47
<b>CACIOCAVALLO (fromage)</b>	37,7	2,3	31,1	90	0	439	-	48
<b>LAIT DE VACHE (entier)</b>	3,3	4,9	3,6	1,1	0	64	30	48
<b>PROVOLONE DOUX (fromage)</b>	25	2,1	26,6	101	0	348	-	48
<b>PECORINO, FRAIS (fromage)</b>	26	2	25,4	70	0	332	30	49
<b>MARGARINE NON HYDROGÉNÉE</b>	2	0,2	82,8	0	0	746	0	49
<b>PARMESAN (fromage)</b>	33,5	tr	28,1	91	0	387	0	50
<b>EMMENTHAL</b>	28,5	3,6	30,6	100	0	403	0	52
<b>FONTINE (fromage)</b>	24,5	0,8	26,9	82	0	343	0	52
<b>MOZZARELLA DE BUFFLONNE</b>	16,7	0,4	24,4	56	0	288	0	57
<b>ROQUEFORT</b>	21,54	2	30,64	90	0	369	0	60
<b>FLOCONS DE FROMAGE MAIGRE</b>	9,7	3,2	7,1	0	0	115	30	62
<b>PROVOLONE PIQUANT (fromage)</b>	28,1	2	28,2	73	0	374	0	62
<b>BURRATA (fromage)</b>	15,2	5,7	34,9	106	0	396	-	63
<b>GRANA (fromage)</b>	33,5	tr	28	109	0	392	0	63
<b>PROVOLA FUMÉE (fromage)</b>	21,2	2	19,6	90	0	260	0	68
<b>LAIT DE VACHE (écrémé)</b>	3,6	5,3	0,2	2	0	36	30	70
<b>MARGARINE</b>	0,6	0,4	84	50	0	760	0	75

## ● Légumineuses



Valeurs X 100g de nourriture	△	P	S	L	C	F	K	IG	I
TOFU		8,1	0,7	4,8	0	1,2	76	15	-6
TEMPEH		18,4	9,39	10,8	0	-	193	15	-5
LUPINS (secs)		-	-	-	-	-	-	-	0
GERMES DE SOJA		6,2	3	1,4	0	1,1	49	15	10
FARINE DE SOJA, A BAS CONTENU LIPIDIQUE		45,3	28,2	7,2	0	13,3	352	25	10
LAIT DE SOJA		3,6	1,52	2,78	0	0,06	46	30	12
FARINE DE SOJA (intégrale)		36,8	23,4	23,5	0	11,2	446	25	12
HARICOTS pinto (secs)		-	-	-	-	-	-	-	14
FARINE DE CAROUBE		4,62	88,88	0,65	0	39,8	222	15	18
HARICOTS BORLOTTI (secs)		-	-	-	-	-	-	-	23
GRAINES DE SOJA JAUNE (secs)		36,9	23,3	18,1	0	11,9	398	18	24
HARICOTS MUNG (germés)		23,86	62,65	1,15	0	16,3	347	25	24
TAMARINS		2,8	62,5	0,6	0	5,1	239	65	25
POIS CHICHES (germés)		20,9	46,9	6,3	0	13,6	316	30	27
HARICOTS AZUKI (germés)		19,9	53	2	0	11,1	290	35	28
NATTÔ		17,72	14,36	11	0	5,4	212	-	33
<b>LENTILLES (germés)</b>		22,7	51,1	1	0	13,8	291	30	40
<b>HARICOTS BLANCS (secs)</b>		5,5	12	0,4	0	6,6	87	35	42
<b>POIS (fraîches)</b>		5,5	6,5	0,6	0	6,3	52	35	43
<b>FARINE DE POIS CHICHES</b>		20,9	47	6,3	0	13,6	316	35	43
<b>FÈVES (fraîches)</b>		5,2	4,5	0,4	0	5	41	40	49
<b>CICERCHIA (lathyrus sativus) (germés)</b>		29,3	48,4	1,6	0	5	314	-	52
<b>HARICOTS ROUGES (secs)</b>		5,4	9,5	0,5	0	6,5	64	35	58

## ● Autres aliments



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
MISO DE SOJA	13,3	23,5	6,2	0	4,2	203	-	8
<b>KETCHUP</b>	1,74	25,15	0,31	0	0,3	97	55	45
<b>MAYONNAISE</b>	403	2,1	70	70	0	655	60	50
<b>PESTO</b>	6	3	45	0	2,5	440	15	55
<b>PECTINE</b>	0,3	90,4	0,3	0	8,6	325	-	69

# Poissons



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
BAUDROIE		12,8	0,6	1	50	0	63	0	-2
RASCASSE		19	0,6	0,4	67	0	82	0	5
DORADE (surgelée)		19,8	1	1,2	63	0	94	0	12
CARDEAU		16,9	0,8	1,4	25	0	83	0	12
SEICHE		14	0,7	1,5	64	0	72	0	13
LANGOUSTE		16	1	1,9	70	0	85	5	14
SARDINES SALÉES		25,1	0	2,9	60	0	133	0	14
CRABE, PULPE EN BÔTE		18,1	0	0,9	101	0	81	50	17
MERLUCHE		17	0	0,3	50	0	71	0	17
POISSON ESPADON		19,66	0	6,65	66	0	144	0	17
HOMARD		18,8	0,5	0,9	95	0	90	5	18
CALMAR COMMUN		12,6	0,6	1,7	64	0	68	0	18
SARDINES À L'HUILE		22,3	0	13,6	140	0	198	0	18
SAUMON FUMÉ		20,2	1,2	4,5	50	0	147	0	22
BROCHET		18,7	0,1	0,6	39	0	81	0	22
POISSON PERCHE		18,86	0	3,59	68	0	114	0	22
SAR COMMUN		15	1	1,2	65	0	103	0	22
PALOURDE		10,2	2,2	2,5	30	0	72	0	22
THON EN SAUMURE ÉGOUTTÉ		25,1	0	0,3	63	0	103	0	22
MULET CABOT		15,8	0,7	6,8	53	0	127	0	24
SAUMON		18,4	1	12	35	0	185	0	24
ANGUILLE DE MER		14,6	0,7	19,6	88	0	237	0	25
CARPE		18,9	0	7,1	70	0	140	0	25
TOUTENON COMMUN		12	0,6	1,7	100	0	69	0	25
CAVIAR		18,9	1,9	18,8	588	0	252	0	27
MÉROU		17,9	0,6	0,7	37	0	80	0	27
FLÉTAN		20,6	0	3,5	50	0	114	0	27
POULPE		10,6	1,4	1	72	0	57	0	27
BAR COMMUN		16,5	0,6	1,5	48	0	82	0	27
THON		21,5	0,1	8,1	70	0	159	0	27
PÉLAMIDE		20,8	1,5	4,5	63	0	129	0	28
ANCHOIS		16,8	1,5	2,6	61	0	96	0	29
CRABE		18,1	2	1,1	78	0	87	5	29
BARBUE		16,3	1,2	1,3	48	0	81	0	29
HARENG		16,5	0	16,7	85	0	216	0	32
ESCARGOTS DE MER		23,8	7,8	0,4	65	0	137	-	33

## Poissons



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
TRUITE	14,7	0	3	55	0	86	0	33
THON EN BOÎTE AU VAPEUR	-	-	-	-	-	-	-	34
DENTÉ COMMUN	16,7	0,7	3,5	70	0	101	0	35
MAQUEREAU	17	0,5	11,1	95	0	170	0	35
ANGUILLE DE RIVIÈRE	11,8	0,1	23,7	92	0	261	0	39
STOCKFISH (gadus poutassou)	20,7	0,3	0,9	50	0	92	0	39
THON À L'HUILE, ÉGOUTTÉ	25,2	0	10,1	65	0	192	0	39
CREVETTES DE LAC	17,1	0	4,1	105	0	105	5	40
CREVETTE	13,6	2,9	0,6	150	0	71	5	40
MORUE (trempé)	21,6	0	1	50	0	95	0	42
ROUGET	15,8	1,1	6,2	78	0	123	0	44
MOULE	11,7	3,4	2,7	121	0	84	0	45
TANCHE	17,9	0,9	0,5	29	0	79	0	48
LUPINS DE MER	10,2	2,2	2,5	50	0	72	0	50
SURIMI	15,18	6,85	0,9	30	0	99	50	55

## Légumes



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
FENUGREC		23	58,35	6,41	0	24,6	323	-	3
ORTIE		5,9	1,3	0,7	0	4,1	36	-	4
ÉCHALOTE		2,5	16,8	0,1	0	3,2	72	15	8
CHAMPIGNON SHIITAKE (séché)		9,6	75	1	0	12	296	15	10
BOURRACHE		1,8	3,06	0,7	0	0	21	-	14
MANIOC/CASSAVA		1,36	38,06	0,28	0	1,8	160	55	14
CAFÉ DE CHICORÉE		9,3	74,2	0,2	0	0,5	351	40	17
TOMATES SÈCHES		14,1	55,76	2,96	0	12,3	258	35	18
ASPERGES DE BOIS		4,6	4	0,2	0	2,6	35	15	19
CHAMPIGNON GIROLLE (cantharellus cibarius)		1,49	6,86	0,53	0	3,8	38	15	19
CAROTTE VIOLETTE		1,2	7,5	0,2	0	3	35	19	19
ASPERGES DE CHAMP		3,6	3,3	0,2	0	2	29	15	20
CHAMPIGNON ORONGE (amanita caesarea)		2	1,9	0,3	0	1,7	11	15	20
CHAMPIGNON BOLET ORANGÉ (leccinum aurantiacum)		3,1	1,6	0,6	0	6,5	24	15	20



# légumes



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
ROQUETTE	2,6	3,9	0,3	0	0,9	28	15	20
OIGNON BLANC	1	5,7	0,1	0	1	26	15	22
CHOU-FLEUR (partie blanche)	3,2	2,7	0,2	0	2,4	25	15	23
COURGE JAUNE (curcubita maxima)	1,1	3,5	0,1	0	0,5	18	75	23
ALGUE KOMBU	7,3	54,9	1,1	0	30	245	-	23
CHOUCROUTES	1,5	4	0,3	0	1,1	24	15	24
LAITUE FRISÉE	1,8	2,2	0,4	0	1,5	19	15	24
LAITUE BOSTON	1,5	3	0,2	0	1,3	19	15	24
AUBERGINE	1,1	2,6	0,4	0	2,6	18	20	24
TOMATES PELÉES EN BOÎTE + LIQUIDE	1,2	3	0,5	0	0,9	21	45	24
CÉLERI (apium graveolens)	2,3	2,4	0,2	0	1,6	20	15	24
RADICCHIO ROUGE	1,4	1,6	0,1	0	2	13	15	25
BETTERAVE ROUGE	1,1	4	tr	0	2,6	19	30	25
POIVRON CARRÉ	-	-	-	-	-	-	15	25
NAVET	1	3,8	0	0	2,6	18	30	25
CORIANDRE	22	52	4,8	0	13,6	279	5	25
SALICORNE	1,8	2,2	0,2	0	2,3	17	-	25
ALGUE WAKAME	12,4	2	2,4	0	47,1	71	-	25
POMME DE TERRE NOUVELLE	2	15,7	0,3	0	1,4	70	59	25
RAPINI	2,9	2	0,3	0	2,9	22	15	27
DAÏKON	0,8	2,9	0,1	0	1,5	15	-	27
FENOUIL	1,2	1	tr	0	2,2	9	15	27
TOMATE ARAWAK	0,91	4,04	0,2	0	1,2	19	-	27
FLEURS DE ZUCCHINI	1,7	0,5	0,4	0	1	12	-	27
ENDIVE	0,9	2,7	0,3	0	1,6	16	15	28
ALGUE ARAMÉ	12,1	44,7	1,3	0	54,8	238	-	28
BETTE À CARDE VERTE	1,3	2,8	0,1	0	1,2	17	15	28
RADICCHIO VERTE	1,9	0,5	0,5	0	tr	14	15	29
CARDONS	0,6	1,7	0,1	0	1,5	10	15	29
HARICOTS VERTS	2,1	2,4	0,1	0	2,9	18	30	29
CHAMPIGNON PORCINO (boletus edulis)	3,9	1	0,7	0	2,5	26	15	29
ALGUE HIZIKI	-	-	-	-	-	-	-	29
OIGNON JAUNE	1,9	6,5	0,4	0	2,4	34	15	29
BROCOLI À POMME (brassica oleracea botrytis cimosa)	3,4	2	0,3	0	3	24	15	30
RADIS	0,8	1,8	0,1	0	1,3	11	15	30
POMME DE TERRE CLASSIQUE	2,1	17,9	1	0	1,6	85	50	30





# légumes



Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
ARTICHAUT	2,7	2,5	0,2	0	5,5	22	20	33
CONCOMBRE	0,7	1,8	0,5	0	0,8	14	15	33
MÂCHE (valerianella locusta)	2	3,6	0,4	0	1,5	21	15	33
TOPINAMBOUR	2	17,44	0,01	0	1,6	73	50	33
CHICORÉE	1,4	0,7	0,2	0	3,6	10	15	34
CRESSON	2,6	5,5	0,7	0	1,1	32	15	34
CHAMPIGNON COULEUR DE MIEL (armillaria mellea)	2,1	0,1	0,7	0	6,8	15	15	34
TOMATE DE SALADE	1,2	2,8	0,2	0	1	17	30	34
PISSENLIT COMMUN	3,1	3,7	1,1	0	0,4	36	-	34
<b>CHAMPIGNON DE PARIS (agaricus campestris)</b>	3,7	0,8	0,2	0	2,3	20	15	37
<b>TRUFFE NOIR</b>	6	0,7	0,5	0	8,4	31	-	37
<b>ZUCCHINI (curcubita pepo)</b>	1,3	1,4	0,1	0	1,2	11	15	37
<b>ALGUE DULSE</b>	21,5	44,6	1,7	0	37,4	264	-	37
<b>ÉPINARDS</b>	3,4	2,9	0,7	0	1,9	31	15	38
<b>SCORSONÈRE</b>	3,3	18,6	0,2	0	3,3	82	-	38
<b>CHOUX DE BRUXELLES</b>	4,2	4,2	0,5	0	5	37	15	39
<b>CHOU VERT</b>	2,1	2,5	0,1	0	2,6	19	15	39
<b>TOMATE MÛRE</b>	1	3,5	0,2	0	2	19	30	39
<b>CAROTTE JAUNE</b>	0,7	10,2	0,1	0	3	45	19	40
<b>CHAMPIGNON MORILLE (morchella)</b>	3,12	5,1	0,57	0	2,8	31	15	42
<b>BROCOLI</b>	3	3,1	0,4	0	3,1	27	15	43
<b>ALGUE NORI</b>	24,2	58	1,4	0	25,2	279	-	43
<b>POIREAU</b>	2,1	5,2	0,1	0	2,9	29	15	43
<b>FRIARIELLI NAPOLETANI</b>	2,9	2	0,3	0	2,9	22	-	43
<b>ALGUE AGAR AGAR</b>	6,21	80,88	0,3	0	7,7	306	-	43
<b>SCARIOLE (laitue scariole) (feuilles)</b>	1,6	1,7	0,2	0	1,5	15	15	44
<b>LUZERNE</b>	4	2,1	0,7	0	1,9	23	-	44
<b>CHOU ROUGE</b>	1,9	2,7	0,2	0	1	20	15	45
<b>ESTRAGON</b>	22,77	50,22	7,24	0	7,4	295	-	45
<b>OIGNON ROUGE</b>	0,8	7,55	0,008	0	0,9	32	15	50
<b>AIL (frais)</b>	0,9	8,4	0,6	0	3,1	41	30	57
<b>TAPIOCA (manihot utile)</b>	0,6	94,9	0,2	0	0,4	360	85	58
<b>POIVRON LONG</b>	-	-	-	-	-	-	15	62
<b>POIVRON DE SENISE</b>	-	-	-	-	-	-	-	64
<b>CAROTTE ROUGE (orange)</b>	1,1	7,6	0,2	0	3,1	35	30	68

# Assaisonnements



Valeurs X 100g de nourriture	△	P	S	L	C	F	K	IG	I
HUILE DE GERME DE BLÉ		0	0	99,9	0	0	899	0	-6
HUILE DE RIZ		0	0	99,9	0	0	899	0	-5
HUILE DE MAÏS VITAMINÉE		0	0	99,9	0	0	899	0	-5
HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE		0	0	99,9	0	0	899	0	-3
TAMARI, SAUCE DE SOJA		10,3	5,8	0,2	0	0,9	66	25	-1
SEL GEMME		-	-	-	-	-	-	-	-1
VINAIGRE DE POMME		0	0,93	0	0	0	21	5	2
HUILE DE RAISIN		0	0	99,9	0	0	899	0	7
VINAIGRE DE RIZ		0,5	3,4	0	0	-	27	-	7
SHOYU, SAUCE DE SOJA ET BLÉ		5,2	7,7	0,1	0	0,8	53	-	8
MISO D'ORGE		-	-	-	-	-	-	-	9
LÉCITHINE DE SOJA		0	8	53	0	0	800	-	9
CUBE POUR BOUILLON VÉGÉTAL		18,8	11	3,9	0	2,6	158	-	9
HUILE DE SOJA		0	0	99,9	0	0	899	0	14
MISO DE RIZ		-	-	-	-	-	-	-	14
HUILE DE GRAINES D'ARACHIDE		0	0	99,9	0	0	899	0	17
HUILE DE SÉSAME		0	0	99,9	0	0	899	0	17
HUILE DE GRAINES DE TOURNESOL		0	0	99,9	0	0	899	0	19
SEL MARIN INTÉGRAL		0	0	0	0	0	0	0	19
VINAIGRE DE UMEBOSHI		0,2	2,6	0,1	0	3,6	11	-	20
SEL DE L'HIMALAYA ROSE		-	-	-	-	-	-	-	20
HUILE D'OLIVE		0	0	99,9	0	0	899	0	23
HUILE D'OLIVE VITAMINÉE		0	0	99,9	0	0	899	0	28
MOUTARDE, SAUCE		4,37	5,33	4,01	0	3,3	67	35	29
<b>HUILE DE PALME</b>		0	0	99,9	0	0	899	0	43
<b>HUILE DE CARTHAME</b>		0	0	99,9	0	0	889	-	43
<b>HUILE DE GRAINES DE MAÏS</b>		0	0	99,9	0	0	899	0	47
<b>VINAIGRE BALSAMIQUE</b>		0,49	17,03	0	0	0	88	5	48
<b>SEL DE CUISINE</b>		0	0	0	0	0	0	0	49
<b>HUILE DE COCO</b>		0	0	99,9	0	0	899	0	50
<b>CUBE POUR BOUILLON ANIMAL</b>		15,7	5	18,7	10	0,2	152	-	52
<b>HUILE DE GRIGNON D'OLIVE</b>		0	0	99,9	0	0	889	-	57
<b>VINAIGRE DE VIN</b>		0,4	0,27	0	0	0	19	5	75

## ● Stimulants



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
THÈ KUKICHA		0,1	0,4	0	0	0	1,9	0	-12
THÈ NOIR		0	0,3	0	0	0	1	0	3
THÈ MU		-	-	-	-	-	-	0	9
BOISSON KARKADÉ		0,43	7,41	0,65	0	0,3	37	-	12
CAFÉ DE GINSENG		2,16	3,17	2,17	6	0,1	41	-	14
THÈ BANCHA		0,1	0,4	0	0	0	1,9	0	20
CACAO AMER (en poudre)		20,4	11,5	25,6	0	28,9	355	20	22
THÈ VERT		0	0,2	0	0	0	1	0	23
CAFÉ AMÉRICAIN		0,1	0,4	0	0	0	2	0	27
CAFÉ EXPRESSO DÉCAFÉINÉ		0,4	0,6	2	0	0	4	0	33
<b>CAFÉ DÉCAFÉINÉ MOKA</b>		0,1	0	0	0	0	0	0	39
<b>COCA-COLA CLASSIQUE</b>		tr	10,5	0	0	0	39	70	39
<b>CAFÉ SOLUBLE, DÉCAFÉINÉ (en poudre)</b>		13,9	42,6	0,2	0	0	224	0	47
<b>CAFÉ SOLUBLE (en poudre)</b>		20,4	41,1	2	0	0	223	0	48
<b>CAFÉ EXPRESSO</b>		0,4	0,6	2	0	0	4	0	52
<b>CAFÉ EXPRESSO MOKA</b>		0,4	0,6	2	0	0	4	0	55

## ● Noix et Graines



Valeurs X 100g de nourriture	Δ	P	S	L	C	F	K	IG	I
PIGNONS DE PIN		31,9	4	50,3	0	1,9	595	15	-1
NOIX DE COCO		3,33	15,23	33,49	0	9	354	45	9
NOIX TIGRÉE		-	-	-	-	-	-	-	18
GRAINES DE LIN		18,29	28,88	42,16	0	27,3	534	35	22
GRAINES DE SÉSAME		23	2	59	0	7	632	35	23
NOIX PÉCAN		7,2	7,9	71,8	0	9,4	705	15	25
GRAINES DE CHANVRE		-	-	-	-	-	-	-	25
GRAINES DE CITROUILLE		-	-	-	-	-	-	-	28
ARACHIDES GRILLÉES		29	8,5	50	0	10,9	598	15	30
GRAINES DE CHIA		-	-	-	-	-	-	-	35
<b>NOIX DU BRÉSIL</b>		-	-	-	-	-	-	-	39
<b>NOIX DE MACADAMIA</b>		-	-	-	-	-	-	-	40
<b>AMANDE</b>		22	4,6	55,3	0	12,7	603	15	42

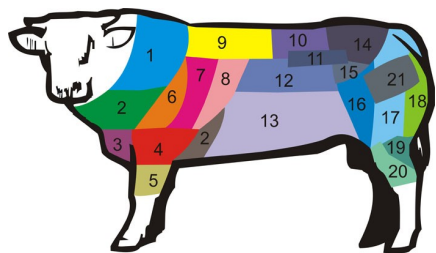
## Noix et Graines



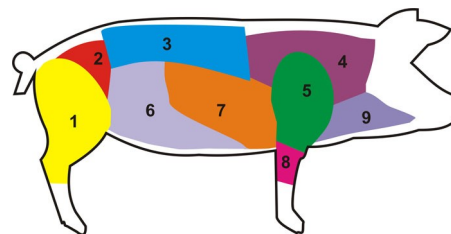
Valeurs X 100g de nourriture	P	S	L	C	F	K	IG	I
ARACHIDES SAUVAGES	-	-	-	-	-	-	-	42
FÈVE DE CACAO CRU	-	-	-	-	-	-	-	45
GRAINES DE TOURNESOL	20,78	20	51,46	0	8,6	584	35	47
NOIX DE GRENOBLE	10,5	5,5	57,7	0	3,5	582	15	49
POUDRE DE SACHA INCHI	-	-	-	-	-	-	-	57
NOIX DE CAJOU	15	33	46	0	3	598	25	64
NOISETTE	13,8	6,1	64,1	0	8,1	655	15	69
PISTACHES	18,1	8,1	56,4	0	10,6	608	15	82

## Coupes de viande

Dans un régime alimentaire correct, il serait préférable de ne pas consommer des produits d'origine animale. Autrement, il est préférable de consommer des produits venants de cultures et de bétail biologiques. Les produits biologiques sont considérés les moins intolérants en absolu par rapport à tous les autres aliments d'origine industrielle et aux produits raffinés.



Coupes	%
1 - Basses côtes (M)	8
2 - collier (M)	6
3 - gros bout de poitrine (M)	7
4 - épaule (SM)	59
5 - gîte avant (M)	45
6 - macreuse à pot-au-feu (M)	31
7 - paleron (SM)	47
8 - macreuse à bifteck (SM)	3
9, 10 - Côte et entrecôte - faux-filet (M)	9
11 - filet (M)	27
12 - Bavette de flanchet (M)	10
13 - flanchet (G)	64
14 - rumsteck (M)	3
15 - aiguillette baronne (M)	38
16 - bavette d'ailoyau (SM)	67
17 - gîte à la noix (SM)	38
18 - rond de gîte (M)	9
19 - plat de tranche (M)	63
20 - Gîte arrière ossobuco (M)	34
21 - poire et merlan (SM)	6



Coupes	%
1 - jambon cru (SM)	66
2 - pointe de filet (M)	27
3 - carré (M)	41
4 - echine (SM)	13
5 - épaule (M)	6
6 - poitrine / bacon (G)	25
7 - travers (M)	33
8 - jarret (M)	7
9 - gorge (G)	67

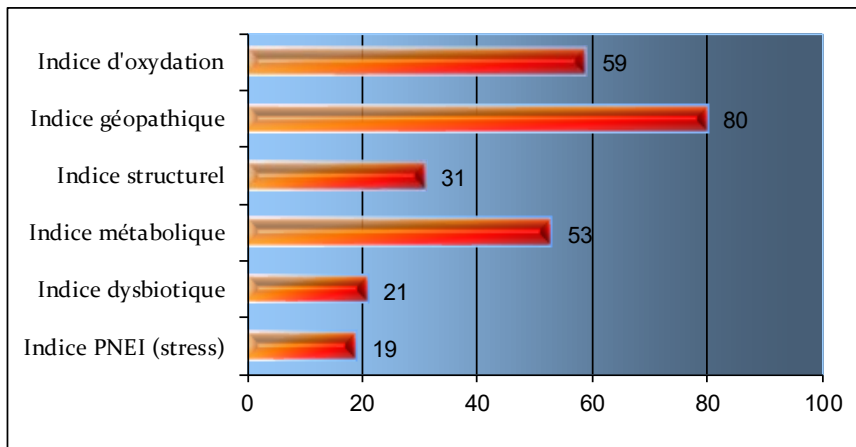
**SM:** semi-maigre

**M:** maigre

**G:** gras

**%:** % de l'intolérance

Ce panneau vous aidera à trouver la coupe de viande la plus appropriée et moins intolérante. Considérez la viande Grasse, Maigre ou Semi-maigre dans le Test et choisissez la coupe que vous préférez manger.



Le graphique montre le niveau d'un autre champ de perturbation qui pourrait empêcher la réalisation des objectifs du bien-être. La barre la plus haute, représente le domaine de plus grande perturbation qui peut être au détriment d'un indice biologique. On considère les trois les plus hauts, de sorte que le premier plus hauts, est celui qui provoque en cascade les effets biologiques secondaires. Pour toute interprétation, contactez les consultants que nous avons indiqués sur le site Internet de Laboratoire Daphne ou auprès de votre Daphne Point.

**L'indice d'oxydation**, indique l'état des radicaux libres; s'il est élevé, cela signifie qu'il y a trop de radicaux et qu'il serait mieux de suivre un programme Anti-Age approprié.

**L'indice géopathique**, indique une sensibilité particulière aux ondes électromagnétiques, aux micro-ondes et à d'autres troubles géopathiques à la maison ou au travail.

**L'indice structurel**, indique l'état des vitamines, des minéraux et des acides aminés; s'il est trop élevé, il indique l'absence de quelque élément structurel et, dans ce cas, est recommandée une thérapie appropriée.

**L'indice métabolique**, s'il est trop élevé ou trop bas, indique un hypo ou un hyper trouble général du système endocrinien ou métabolique.

**L'indice dysbiotique**, s'il est trop élevé indique un déséquilibre de la flore intestinale, des enzymes ou des toxines intestinales: dans ce cas, nous vous recommandons un programme d'eubiose de l'intestin.

**L'indice PNEI**, analyse l'axe Psycho-Neuro-Endocrinien-Immunologique et c'est un indicateur de la somatisation et du stress psychosomatique; si l'indice PNEI est trop élevé, le sujet somatise le stress dans un ou plusieurs organes.

La colonne **I** indique le pourcentage d'intolérance. Au-dessus du numéro de seuil limite personnel, l'aliment est écrit **en rouge** et cela indique l'intolérance. Il suffit de l'éliminer pendant 60 jours et puis réintroduire avec une technique de sevrage programmé, en insérant d'abord les aliments moins intolérants et les plus intolérants en petites quantités ensuite.

L'intolérance est le "champ de perturbation" qu'un aliment génère dans la mémoire cellulaire, ce qui conduit à un

métabolisme lent et donc à une tendance à prendre du poids, mais aussi à un certain nombre de pathologies telles que les céphalées, les enflures, la mauvaise circulation sanguine, les troubles gastro-intestinaux, etc... Aussi un entier groupe alimentaire peut être un champ de perturbation et le BioTest Daphne il l'indique par des triangles chromatiques à trois couleurs: le **rouge** pour un groupe dangereux, le **jaune** pour un groupe à contrôler et le **vert** pour le moins intolérant.

Par exemple





Les aliments marqués par un astérisque \* sont acidifiants, tandis que ceux qui sont marqués par # sont des alcalinisants.

Nous vous recommandons de consommer toujours des aliments d'origine biologique certifiée.

Les Bio-intolérances ne sont pas stables dans le temps, elles changent surtout si on s'abstient pendant 60 jours ou si on suit un programme de dépuraton. Donc, il est recommandé de répéter le test après environ 60 jours, suivant toujours les conseils de votre thérapeute de confiance. Selon certaines études statistiques, il est important de répéter le test de bio-intolérance tous les ans. Les gens qui ont obtenu le plus grand bénéfice sont ceux qui ont suivi l'ensemble du programme. Une observation attentive du dossier, vous permet de rester en forme, améliorer les intolérances et retrouver votre bien-être et votre santé.

## Fréquence de consommation d'aliments tolérants

Tolérants	de - 20 à + 12	de + 13 à + 27	de + 28 à seuil
	Plusieurs fois par jour	1 fois par jour	5 fois par semaine
	4 fois par semaine	3 fois par semaine	2 fois par semaine
	1 fois par semaine	2 fois par mois	1 fois par mois

**Pour chaque aliment auquel vous êtes tolérant, appliquez, conformément à votre état psychophysique, la table des fréquences alimentaires.**



## Le Programme de Bien-être

Exemple

20/02/2018

La littérature naturopathique recommande les **PRODUITS NATURELS** veuillez consulter votre thérapeute pour la suggestion de produits.

Nous vous recommandons les massages suivantes: Shiatsu, Bioénergétiques, Pressothérapie, Ayurvédiques et Posturels, en considérant les **MERIDIENS** suivants:

Triple réchauffeur, Rate, Cœur, Trait dorsal

Des massages relaxants et des bains avec du sel de mer, lavande et de l'huile essentielle de bergamote + un programme esthétique personnalisé et des programmes anti-stress.

**CRISTAL** compatible avec votre état Bioénergétique:

Œil de tigre

Pour votre équilibre émotionnel, nous vous conseillons d'écouter la musique de Steven Halpern et les suivantes **MUSIQUES**:

Boléro de Ravel

Contrôlez et répétez le test dans les 60 jours.

Si vous présentez des amalgames dentaires et des obturations, vous pourriez avoir du mercure hautement toxique dans le sang; il est conseillé de vérifier votre niveau d'intoxication de métaux lourds avec un Minéralogramme Thema 02. Dans la deuxième phase de la thérapie, on vous recommande une purification interne approfondie pour drainer les toxines causées par des plombages et des amalgames dentaires, qui bloquent le métabolisme et provoquent une série de facteurs toxiques et pathologiques intestinaux.

Dr. Gennaro Capuano  
Biologiste et nutritionniste  
spécialisée dans les sciences de l'alimentation

