

Панел 1		
Контрола	2 / 1 Артишок Реакц.: 7%	3 / 28 Патпаджан Реакц.: 7%
4 / 18 Авакадо Реакц.: 0%	5 / 22 Резене Реакц.: 7%	6 / 23 Краставица Слаба Реакц.: 11%
7 / 29 Морков Реакц.: 7%	8 / 8 Лук Реакц.: 6%	9 / 24 Царевича Реакц.: 7%
10 / 10 Листно цвекл Реакц.: 6%	11 / 11 Червена чушл Реакц.: 6%	12 / 348 Целина Реакц.: 9%
13 / 32 Домат Реакц.: 6%	14 / 27 Тивички Реакц.: 0%	15 / 39 Лук Реакц.: 7%
16 / 20 Цикория Реакц.: 6%	17 / 254 Ајсб. маруля Реакц.: 7%	18 / 3 Ендивия Реакц.: 7%
19 / 225 Полска салат Слаба Реакц.: 13%	20 / 6 Марули Реакц.: 7%	21 / 231 Радичио Реакц.: 6%
22 / 221 Рукола Ср. Реакц.: 20%	23 / 16 Спанак Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

Панел 2		
Контрола	2 / 19 Карфиол Реакц.: 7%	3 / 2 Броколи Реакц.: 10%
4 / 21 Китайско зелг Реакц.: 6%	5 / 5 Листно зелг Реакц.: 7%	6 / 34 Алабаш Реакц.: 7%
7 / 35 Крмно зелг Реакц.: 6%	8 / 297 Арт. романес Реакц.: 7%	9 / 13 Брюкселско з Реакц.: 9%
10 / 229 Червено зелг Реакц.: 8%	11 / 17 Бяло зелг Реакц.: 8%	12 / 219 Савойско зелг Реакц.: 7%
13 / 332 Хокајдо тив Реакц.: 7%	14 / 33 Картоф Реакц.: 7%	15 / 269 Пащърнак Реакц.: 7%
16 / 36 Корен магдан Реакц.: 7%	17 / 38 Репичка Реакц.: 9%	18 / 31 Червено цвек Реакц.: 7%
19 / 242 Коза брада Реакц.: 8%	20 / 15 Корен целина Реакц.: 9%	21 / 26 Асперки Реакц.: 7%
22 / 234 Сладък картс Ср. Реакц.: 18%	23 / 235 Земна ябълке Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

Панел 3		
Контрола	2 / 77 Анасон Реакц.: 6%	3 / 241 Ревен Реакц.: 9%
4 / 78 Босилек Реакц.: 7%	5 / 80 Копър Реакц.: 6%	6 / 149 Мед Реакц.: 7%
7 / 131 Джинджирил Реакц.: 7%	8 / 152 Кафе Реакц.: 0%	9 / 132 Чесън Реакц.: 6%
10 / 341 Кориандър (п Реакц.: 7%	11 / 7 Крес Реакц.: 7%	12 / 133 Кимон Реакц.: 7%
13 / 25 Хурн Реакц.: 7%	14 / 87 Риган Реакц.: 10%	15 / 12 Магданоз Реакц.: 7%
16 / 88 Лют пипер Реакц.: 9%	17 / 89 Черен пипер Реакц.: 6%	18 / 90 Розмарин Реакц.: 9%
19 / 91 Салвия Слаба Реакц.: 13%	20 / 14 Салатен лук Реакц.: 0%	21 / 92 Машерка Реакц.: 7%
22 / 157 Ванилия Силна Реакц.: 28%	23 / 158 Канела Реакц.: 6%	Макс. ст-ст

Панел 4		
Контрола	2 / 151 Рожков Реакц.: 7%	3 / 42 Баќа Реакц.: 7%
4 / 44 Зелен боб Реакц.: 7%	5 / 45 Зелен грах Реакц.: 7%	6 / 217 Бр. рожк. ядка Реакц.: 7%
7 / 175 Какао Реакц.: 9%	8 / 46 Нахут Реакц.: 7%	9 / 287 Боб Реакц.: 7%
10 / 47 Леща Реакц.: 9%	11 / 328 Дулин протеин Реакц.: 7%	12 / 305 Боб, мунг Реакц.: 7%
13 / 48 Соя Реакц.: 7%	14 / 227 Сладък грах Реакц.: 6%	15 / 147 Кашу Реакц.: 6%
16 / 148 Фръстък Ср. Реакц.: 14%	17 / 121 Лешник Реакц.: 8%	18 / 109 Кокосов орех Реакц.: 7%
19 / 248 Макадамия, с Реакц.: 7%	20 / 122 Бадем Реакц.: 8%	21 / 37 Кестен Реакц.: 7%
22 / 124 Шам-фръстък Реакц.: 7%	23 / 127 Орех Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

DT

Панел 5		
Контрола	2 / 94 Ананас Ср. Реакц.: 17%	3 / 95 Ябълка Реакц.: 0%
4 / 96 Кайсия Реакц.: 6%	5 / 97 Банан Мн.силна Реакц.: 38%	6 / 98 Круша Реакц.: 7%
7 / 101 Фурми Реакц.: 10%	8 / 102 Ягода Реакц.: 7%	9 / 104 Малина Реакц.: 7%
10 / 106 Касис Реакц.: 6%	11 / 107 Череша Реакц.: 6%	12 / 108 Киви Реакц.: 7%
13 / 144 Мандарина Реакц.: 6%	14 / 110 Манто Реакц.: 7%	15 / 145 Портокал Реакц.: 7%
16 / 146 Помело Реакц.: 6%	17 / 112 Папая Реакц.: 7%	18 / 113 Праксова Реакц.: 7%
19 / 114 Слива Реакц.: 7%	20 / 117 Диня Реакц.: 7%	21 / 118 Бяло грозде Реакц.: 7%
22 / 93 Лимон Реакц.: 7%	23 / 120 Меден пръгеш Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

Панел 6		
Контрола	2 / 294 Сир. апенцел Ср. Реакц.: 15%	3 / 159 Мътеница Ср. Реакц.: 14%
4 / 160 Камамбер Ср. Реакц.: 22%	5 / 161 Ементгал Ср. Реакц.: 22%	6 / 163 Гауда Ср. Реакц.: 14%
7 / 293 Сирене гроет Силна Реакц.: 28%	8 / 162 Бяло сирене Ср. Реакц.: 22%	9 / 164 Кисело мляко Ср. Реакц.: 15%
10 / 165 Краве мляко Ср. Реакц.: 22%	11 / 166 Модарела Ср. Реакц.: 14%	12 / 167 Пармезан Ср. Реакц.: 14%
13 / 342 Изавара Ср. Реакц.: 22%	14 / 170 Овче сирене Ср. Реакц.: 17%	15 / 169 Топено сирен Ср. Реакц.: 17%
16 / 236 Кобилско мляк Реакц.: 8%	17 / 257 Тилзит Слаба Реакц.: 11%	18 / 171 Козе мляко Ср. Реакц.: 14%
19 / 284 Козе сирене Ср. Реакц.: 18%	20 / 172 Асрегг. Niget Мн.силна Реакц.: 78%	21 / 128 Хлебна мая Силна Реакц.: 28%
22 / 129 Бирена мая Мн.силна Реакц.: 49%	23 / 137 Гъби Мн.силна Реакц.: 91%	Макс. ст-ст

Панел 7		
Контрола	2 / 54 Патешко Реакц.: 9%	3 / 55 Пиле Реакц.: 9%
4 / 56 Жълтък Реакц.: 7%	5 / 57 Белтък Реакц.: 7%	6 / 58 Пуйка Слаба Реакц.: 13%
7 / 216 Щраус Реакц.: 7%	8 / 51 Агне Слаба Реакц.: 11%	9 / 52 Елен Реакц.: 9%
10 / 53 Говеждо Реакц.: 10%	11 / 154 Свинско Силна Реакц.: 37%	12 / 274 Диво прасе Слаба Реакц.: 11%
13 / 60 Пърстырва Слаба Реакц.: 11%	14 / 61 Едра скарудя Ср. Реакц.: 15%	15 / 63 Херинга Реакц.: 7%
16 / 65 Треска Слаба Реакц.: 12%	17 / 67 Сьомпа Реакц.: 9%	18 / 68 Скумрия Реакц.: 7%
19 / 69 Миди Реакц.: 9%	20 / 71 Сардина Реакц.: 7%	21 / 73 Морски език Реакц.: 9%
22 / 74 Риса-тон Слаба Реакц.: 11%	23 / 189 Калмар Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

Панел 8		
Контрола	2 / 180 Амарант Реакц.: 7%	3 / 139 Елда Слаба Реакц.: 12%
4 / 178 Лимец Реакц.: 9%	5 / 329 Еднозърн. пш Реакц.: 7%	6 / 140 Ечемик Слаба Реакц.: 11%
7 / 191 Неузрял лимс Реакц.: 7%	8 / 141 Овес Реакц.: 10%	9 / 40 Просо Реакц.: 8%
10 / 186 Камут Реакц.: 8%	11 / 179 Киноа Реакц.: 7%	12 / 41 Ориз Реакц.: 9%
13 / 142 Ръж Реакц.: 7%	14 / 143 Пшеница Ср. Реакц.: 18%	15 / 327 Див ориз Реакц.: 8%
16 / 76 Щафраново л Реакц.: 9%	17 / 309 Семена тиква Реакц.: 7%	18 / 181 Денено семе Реакц.: 7%
19 / 265 Мак Реакц.: 7%	20 / 135 Маслина Реакц.: 7%	21 / 326 Рапица Реакц.: 10%
22 / 125 Сусам Реакц.: 6%	23 / 126 Слънчогл. сев Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

DT

Панел 9		
Контрола	2 / 266 Бамб. кълнов Реакц.: 0%	3 / 307 Оук пийфр, чер Реакц.: 8%
4 / 223 Лоло росо Реакц.: 0%	5 / 9 Радика Реакц.: 7%	6 / 228 Бамя Ср. Реакц.: 14%
7 / 188 Ряпа Реакц.: 6%	8 / 226 Маруля Реакц.: 7%	9 / 299 Дребен лук Реакц.: 0%
10 / 99 Боровинка Слаба Реакц.: 12%	11 / 100 Кълпина Реакц.: 0%	12 / 103 Смокиня Реакц.: 7%
13 / 295 Нар Реакц.: 0%	14 / 105 Пълеш Реакц.: 6%	15 / 232 Каци Реакц.: 0%
16 / 303 Лимон Реакц.: 7%	17 / 233 Личи Реакц.: 7%	18 / 289 Марагуя Реакц.: 6%
19 / 111 Нектарина Реакц.: 6%	20 / 115 Черв. борови Реакц.: 0%	21 / 230 Ревен Реакц.: 0%
22 / 116 Царипр. грозд Реакц.: 7%	23 / 298 Караибол Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

Панел 10		
Контрола	2 / 288 Агар-агар Реакц.: 6%	3 / 331 Араме Реакц.: 10%
4 / 243 Хлорела Реакц.: 6%	5 / 345 Кепл Реакц.: 7%	6 / 244 Спиртулина Ср. Реакц.: 14%
7 / 330 Уакаме Реакц.: 7%	8 / 344 Нори Реакц.: 9%	9 / 75 Коприва Реакц.: 9%
10 / 218 Шипка Реакц.: 9%	11 / 323 Ружа Силна Реакц.: 25%	12 / 150 Хмел Ср. Реакц.: 14%
13 / 81 Лайка Ср. Реакц.: 14%	14 / 325 Цвет лаванду Реакц.: 6%	15 / 82 Липа Реакц.: 6%
16 / 286 Чай мате Реакц.: 0%	17 / 134 Карамфил Реакц.: 9%	18 / 153 Мента Реакц.: 10%
19 / 285 Чай ройбос Ср. Реакц.: 23%	20 / 296 Женко биле Реакц.: 6%	21 / 187 Зелен чай Реакц.: 10%
22 / 156 Черен чай Ср. Реакц.: 21%	23 / 282 Магочина Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

Панел 11		
Контрола	2 / 211 Гъска Реакц.: 7%	3 / 322 Пълпядък Реакц.: 7%
4 / 215 Токанча Реакц.: 7%	5 / 50 Заек Реакц.: 7%	6 / 210 Елен Реакц.: 7%
7 / 240 Конско месо Ср. Реакц.: 14%	8 / 251 Змиорка Реакц.: 7%	9 / 59 Аншоа Ср. Реакц.: 22%
10 / 272 Стриди Реакц.: 9%	11 / 196 Ципура Реакц.: 9%	12 / 72 Писия Реакц.: 7%
13 / 238 Речен рак Ср. Реакц.: 15%	14 / 249 Щука Реакц.: 7%	15 / 62 Камбала Реакц.: 6%
16 / 64 Омар Реакц.: 9%	17 / 200 Червен берик Реакц.: 7%	18 / 70 Морски костур Реакц.: 7%
19 / 202 Риба меч Реакц.: 7%	20 / 239 Калкан Реакц.: 7%	21 / 204 Морски дявол Реакц.: 7%
22 / 205 Морска котка Слаба Реакц.: 13%	23 / 250 Бяла риба Реакц.: 7%	Макс. ст-ст

Панел 12		
Контрола	2 / 324 Кладница Силна Реакц.: 37%	3 / 192 Печурка Силна Реакц.: 37%
4 / 193 Лачи крак Ср. Реакц.: 23%	5 / 194 Манатарка Ср. Реакц.: 22%	6 / 346 Шиптаке Ср. Реакц.: 23%
7 / 173 Бакпулвер Реакц.: 0%	8 / 247 Гума гуар Ср. Реакц.: 23%	9 / 275 Чубрица Реакц.: 10%
10 / 276 Естрагон Реакц.: 6%	11 / 347 Пресен лък Реакц.: 6%	12 / 277 Кардамон Реакц.: 7%
13 / 278 Керевиз Реакц.: 9%	14 / 264 Кимин Реакц.: 8%	15 / 279 Девесил Реакц.: 7%
16 / 83 Дяфинов лис Реакц.: 7%	17 / 86 Индийско оре Реакц.: 7%	18 / 136 Червен пипер Реакц.: 7%
19 / 300 Чушка, зелен Реакц.: 0%	20 / 253 Пиниеви ядки Реакц.: 7%	21 / 245 Шафран Реакц.: 9%
22 / 301 Черен кимиот Ср. Реакц.: 22%	23 / 138 Синап Слаба Реакц.: 13%	Макс. ст-ст

DT

Бобови

Хранителен продукт

Бакла
Боб
Боб, мунг
Зелен боб
Зелен грах
Леща
Лупин протеин
Нахут
Сладък грах
Соя

Водорасли

Хранителен продукт

Агар-агар
Араме (водорасло)
Келп
Нори
Уакаме (водорасло)
Хлорела

Домашни птици

Хранителен продукт

Гъска
Патешко
Пиле
Пъдпъдък
Токачка
Щраус

Зеленчуци

Хранителен продукт

Авокадо
Алабаш
Артишок
Артишок романеско
Аспержи
Бамбукови кълнове
Броколи
Брюкселско зеле
Бяло зеле
Домат
Дребен лук
Земна ябълка
Картоф
Карфиол
Китайско зеле
Козя брада
Корен магданоз
Корен целина
Кръмно зеле
Листно зеле
Листно цвекло
Лук

Зеленчуци

Хранителен продукт

Лук
Морков
Патладжан
Пащърнак
Пресен лък
Резене
Репичка
Ряпа
Савойско зеле
Спанак
Тиквички
Хокайдо тиква
Царевича
Целина
Червена чушка
Червено зеле
Червено цвекло

Зърнени

Хранителен продукт

Еднозърнеста пшеница
Камут
Лимец
Неузрял лимец
Овес
Ръж
Амарант
Див ориз
Киноа
Ориз
Просо

Масла и семена

Хранителен продукт

Ленено семе
Мак
Маслина
Пиниеви ядки
Рапица
Семена тиква
Слънчогледово семе
Сусам
Шафраново масло

Месо

Хранителен продукт

Говеждо
Елен
Елен
Заек

Плодове

Хранителен продукт

Бяло грозде
Диня
Кайсия
Каки
Карамбол
Касис
Киви
Круша
Къпина
Лимон
Лимон
Личи
Малина
Манго
Мандарина
Маракуя
Нар
Нектарина
Папая
Помело
Портокал
Праскова
Пъпеш
Пъпеш медена роса
Ревен
Слива
Смокиня
Фурми
Цариградско грозде
Червена боровинка
Череша
Ябълка
Ягода

Подправки

Хранителен продукт

Анасон
Дафинов лист
Джинджифил
Женско биле
Индийско орехче
Канела
Карамфил
Кардамон
Кимион
Кимион
Лют пипер
Хрян
Червен пипер
Черен пипер
Чесън
Чушка, зелена
Шафран

Пресни билки

Хранителен продукт

Босилек
Девесил
Естрагон
Кервиз
Копър
Кориандър (пресен)
Крес
Магданоз
Мащерка
Радика
Ревен
Риган
Розмарин
Салатен лук
Чубрица

Салата

Хранителен продукт

Марули
Маруля
Оук лийф, червен
Радичио
Цикория

Чай

Хранителен продукт

Зелен чай
Коприва
Липа
Маточина
Мента
Цвят лавандула
Чай мате
Шипка

Разни

Хранителен продукт

Белтък
Брашно от ядка на рожкови
Жълтък
Какао
Мед
Рожков

Ядки

Хранителен продукт

Бадем
Кашу
Кестен
Кокосов орех
Лешник
Макадамия, ядка
Орех
Шам-фъстък

Риба и морски дарове

Хранителен продукт

Бяла риба
Змиорка
Калкан
Калмар
Камбала
Миди
Морски дявол
Морски език
Морски костур
Омар
Писия
Риба меч
Сардина
Скумрия
Стриди
Сьомга
Херинга
Ципура
Червен берикс
Щука

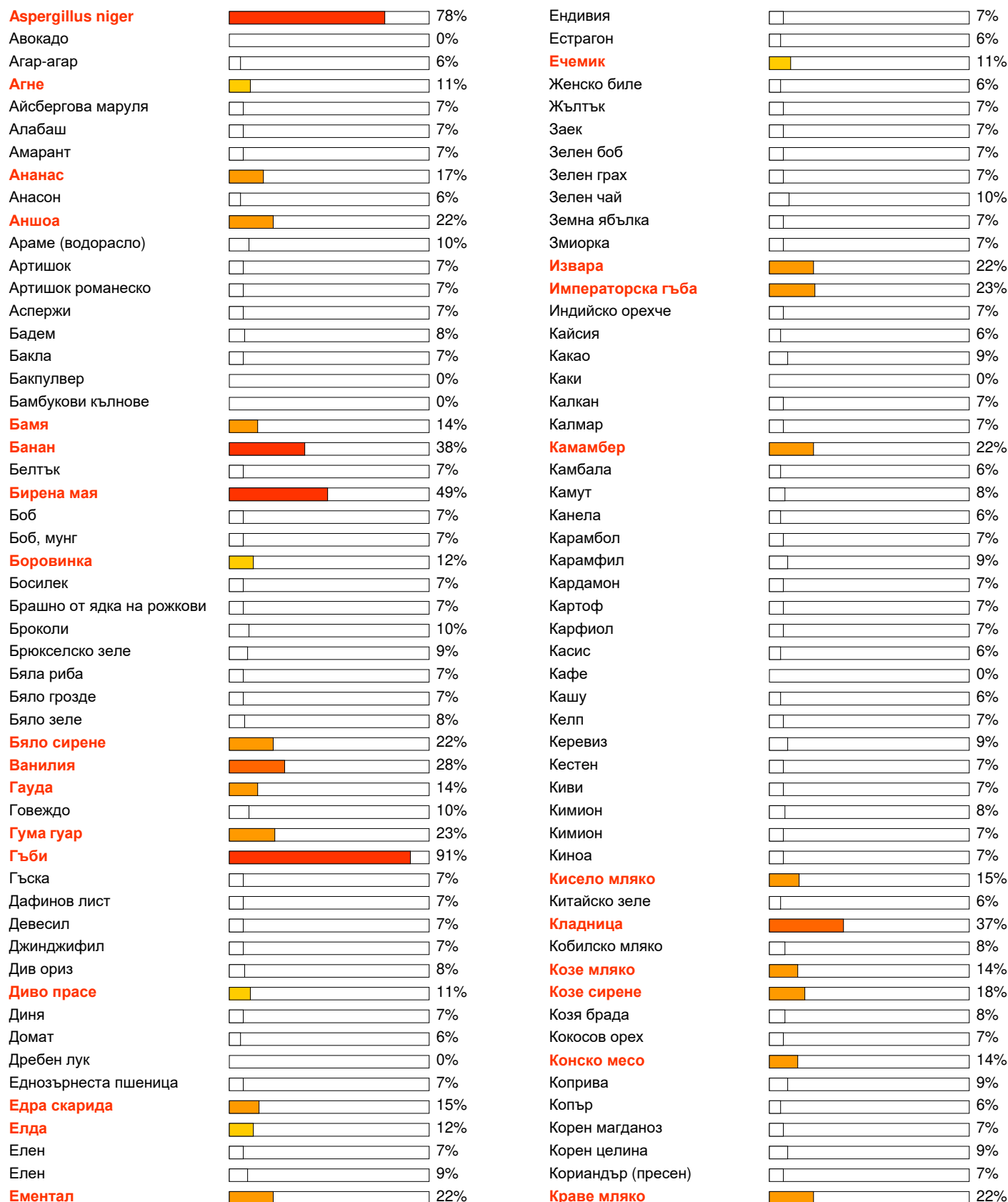
Салата

Хранителен продукт

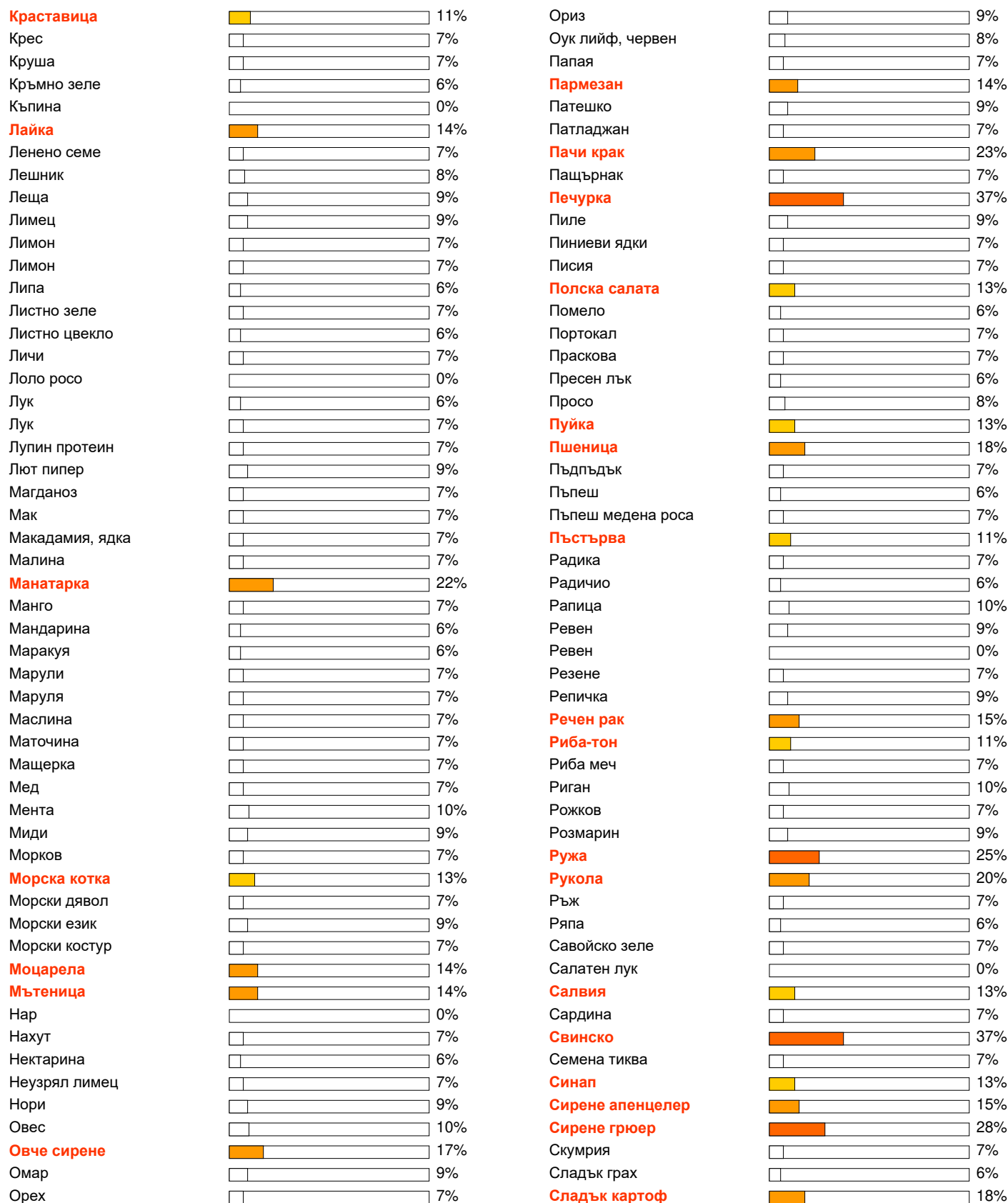
Айсбергова маруля
Ендивия
Лоло росо

Резултат от тест Cytolisa

Хранителни продукти, към които сте реагирали с IgG-антитела над стойността на прага, се оцветяват.



Хранителни продукти, към които сте реагирали с IgG-антитела над стойността на прага, се оцветяват.



Резултат от тест Cytolisa

Хранителни продукти, към които сте реагирали с IgG-антитела над стойността на прага, се оцветяват.



Хранителни продукти, към които сте реагирали с IgG-антитела над стойността на прага, се оцветяват.

А - група

Бобови

Бакла	Боб	Боб, мунг	Зелен боб
Зелен грах	Леща	Лупин протеин	Нахут
Сладък грах	Соя		

Водорасли

Агар-агар	Араме (водорасло)	Келп	Нори
Спирулина (Ср.)	Уакаме (водорасло)	Хлорела	

Зеленчуци

Авокадо	Алабаш	Артишок	Артишок романеско
Аспержи	Бамбукови кълнове	Бамя (Ср.)	Броколи
Брюкселско зеле	Бяло зеле	Домат	Дребен лук
Земна ябълка	Картоф	Карфиол	Китайско зеле
Козя брада	Корен магданоз	Корен целина	Краставица (Слаба)
Кръмно зеле	Листно зеле	Листно цвекло	Лук
Лук	Морков	Патладжан	Пащърнак
Пресен лък	Резене	Репичка	Ряпа
Савойско зеле	Сладък картоф (Ср.)	Спанак	Тиквички
Хокайдо тиква	Царевица	Целина	Червена чушка
Червено зеле	Червено цвекло		

Зърнени

Амарант	Див ориз	Елда (Слаба)	Киноа
Ориз	Просо		

Масла и семена

Ленено семе	Мак	Маслина	Пиниеви ядки
Рапица	Семена тиква	Слънчогледово семе	Сусам
Шафраново масло			

Плодове

Ананас (Ср.)	Банан (Мн.силна)	Боровинка (Слаба)	Бяло грозде
Диня	Кайсия	Каки	Карамбол
Касис	Киви	Круша	Къпина
Лимон	Лимон	Личи	Малина
Манго	Мандарина	Маракуя	Нар
Нектарина	Папая	Помело	Портокал
Праскова	Пълпеш	Пълпеш медена роса	Ревен
Слива	Смокиня	Фурми	Цариградско грозде
Червена боровинка	Череша	Ябълка	Ягода

Пресни билки

Босилек	Девесил	Естрагон	Керевиз
Копър	Кориандър (пресен)	Крес	Магданоз
Мащерка	Радика	Ревен	Риган
Розмарин	Салатен лук	Салвия (Слаба)	Чубрица

Салата

Айсбергова маруля	Ендивия	Лоло росо	Марули
Маруля	Оук лийф, червен	Полска салата (Слаба)	Радичио
Рукола (Ср.)	Цикория		

Хранителни продукти, към които сте реагирали с IgG-антитела над стойността на прага, се оцветяват.

В - група

Домашни птици

Гъска	Патешко	Пиле	Пуйка (Слаба)
Пъдпъдък	Токачка	Щраус	

Зърнени

Еднозърнеста пшеница	Ечемик (Слаба)	Камут	Лимец
Неузрял лимец	Овес	Пшеница (Ср.)	Ръж

Месо

Агне (Слаба)	Говеждо	Диво прасе (Слаба)	Елен
Елен	Заек	Конско месо (Ср.)	Свинско (Силна)

Подправки

Анасон	Ванилия (Силна)	Дафинов лист	Джинджифил
Женско биле	Индийско орехче	Канела	Карамфил
Кардамон	Кимион	Кимион	Лют пипер
Синап (Слаба)	Хрян	Червен пипер	Черен кимион (Ср.)
Черен пипер	Чесън	Чушка, зелена	Шафран

Разни

Белтък	Брашно от ядка на рожкови	Жълтък	Какао
Мед	Рожков		

Риба и морски дарове

Аншоа (Ср.)	Бяла риба	Едра скарита (Ср.)	Змиорка
Калкан	Калмар	Камбала	Миди
Морска котка (Слаба)	Морски дявол	Морски език	Морски костур
Омар	Писия	Пъстърва (Слаба)	Речен рак (Ср.)
Риба-тон (Слаба)	Риба меч	Сардина	Скумрия
Стриди	Сьомга	Треска (Слаба)	Херинга
Ципура	Червен берикс	Щука	

Чай

Зелен чай	Коприва	Лайка (Ср.)	Липа
Маточина	Мента	Ружа (Силна)	Хмел (Ср.)
Цвят лавандула	Чай мате	Чай ройбос (Ср.)	Шипка

Ядки

Бадем	Кашу	Кестен	Кокосов орех
Лешник	Макадамия, ядка	Орех	Шам-фъстък

С - група

Мая и гъби

Aspergillus niger (Мн.силна)	Бирена мая (Мн.силна)	Гъби (Мн.силна)	Императорска гъба (Ср.)
Кладница (Силна)	Манатарка (Ср.)	Пачи крак (Ср.)	Печурка (Силна)
Хлебна мая (Силна)			

Млечни продукти

Бяло сирене (Ср.)	Гауда (Ср.)	Ементал (Ср.)	Извара (Ср.)
Камамбер (Ср.)	Кисело мляко (Ср.)	Кобилско мляко	Козе мляко (Ср.)
Козе сирене (Ср.)	Краве мляко (Ср.)	Моцарела (Ср.)	Мътеница (Ср.)

Хранителни продукти, към които сте реагирали с IgG-антитела над стойността на прага, се оцветяват.

С - група

Млечни продукти

Овче сирене (Ср.)

Тилзит (Слаба)

Пармезан (Ср.)

Топено сирене (Ср.)

Сирене апенцелер (Ср.)

Сирене грюер (Силна)

Разни

Гума гуар (Ср.)

Кафе

Фъстък (Ср.)

Черен чай (Ср.)

D - група

Разни

Бакпулвер

Първи ден

Бобови:	Боб, мунг, Зелен грах, Лупин протеин, Нахут, Сладък грах
Водорасли:	Уакаме, Хлорела
Домашни птици:	Пиле
Зеленчуци:	Авокадо, Алабаш, Дребен лук, Китайско зеле, Лук, Патладжан, Спанак, Хокайдо тиква, Червена чушка
Зърнени:	Амарант, Див ориз, Камут, Лимец
Масла и семена:	Ленено семе, Семена тиква, Шафраново масло
Месо:	Говеждо, Елен
Плодове:	Кайсия, Круша, Къпина, Лимон, Маракуя, Нектарина, Праскова, Слива, Череша, Ябълка, Ягода
Подправки:	Хрян, Чесън
Пресни билки:	Босилек, Девесил, Крес, Мащерка, Ревен, Риган, Розмарин, Чубрица
Риба и морски дарове:	Калмар, Миди, Омар, Стриди, Съомга
Салата:	Айсб. маруля, Ендивия, Лоло росо
Ядки:	Кестен, Шам-фъстък

Втори ден

Бобови:	Зелен боб
Водорасли:	Агар-агар, Араме
Домашни птици:	Гъска, Патешко, Пъдпъдък
Зеленчуци:	Артишок, Аспержи, Броколи, Земна ябълка, Корен магданоз, Кръмно зеле, Листно цвекло, Пресен лък, Тиквички, Царевича, Червено зеле, Червено цвекло
Зърнени:	Еднозърн. пшен., Овес, Просо
Масла и семена:	Пиниеви ядки, Рапица, Сусам
Плодове:	Касис, Личи, Нар, Портокал, Царигр. грозде, Черв. боровинка
Подправки:	Дафинов лист, Индийско орехче, Канела, Карамфил, Кимион, Черен пипер
Пресни билки:	Естрагон, Магданоз
Разни:	Бр. рожк. ядка, Рожков
Риба и морски дарове:	Калкан, Морски костур
Салата:	Цикория
Чай:	Зелен чай, Цвят лавандула, Шипка
Ядки:	Кашу, Лешник

Трети ден

Бобови:	Леща, Лупин протеин
Водорасли:	Нори, Хлорела
Зеленчуци:	Арт. романеско, Домат, Картоф, Козя брада, Корен целина, Лук, Пащърнак, Резене, Целина
Зърнени:	Киноа, Ръж
Масла и семена:	Мак, Слънчогл. семе
Месо:	Елен, Заек
Плодове:	Бяло грозде, Диня, Меден пъпеш, Помело, Пъпеш, Ревен, Фурми
Подправки:	Кардамон, Лют пипер, Червен пипер, Чушка, зелена
Пресни билки:	Кориандър (пр.), Салатен лук
Риба и морски дарове:	Бяла риба, Камбала, Морски дявол, Морски език, Писия, Риба меч, Червен берикс
Салата:	Марули, Оук лийф, черв.
Чай:	Коприва, Мента, Чай мате
Ядки:	Кокосов орех, Макадамия, ядка

Четвърти ден

Бобови:	Бакла, Боб, Соя
Водорасли:	Келп
Зеленчуци:	Авокадо, Бамб. кълнове, Брюкселско зеле, Бяло зеле, Карфиол, Листно зеле, Морков, Репичка, Ряпа, Савойско зеле
Зърнени:	Неузрял лимец, Ориз
Масла и семена:	Маслина
Плодове:	Каки, Карамбол, Киви, Лимон, Малина, Манго, Мандарина, Папая, Смокиня
Подправки:	Анасон, Джинджифил, Женско биле, Кимион, Шафран
Пресни билки:	Керевиз, Копър, Радика
Разни:	Какао, Мед
Риба и морски дарове:	Змиорка, Ципура, Щука
Салата:	Маруля, Радичио
Чай:	Липа, Маточина
Ядки:	Бадем, Орех

Пети ден

Бобови:	Боб, мунг, Зелен грах, Лупин протеин, Нахут, Сладък грах
Водорасли:	Хлорела
Домашни птици:	Пиле
Зеленчуци:	Алабаш, Дребен лук, Китайско зеле, Лук, Патладжан, Спанак, Хокайдо тиква, Червена чушка
Зърнени:	Амарант, Див ориз, Камут, Лимец
Масла и семена:	Семена тиква, Шафраново масло
Месо:	Говеждо, Елен
Плодове:	Кайсия, Круша, Къпина, Лимон, Маракуя, Нектарина, Праскова, Слива, Череша, Ябълка, Ягода
Подправки:	Хрян, Чесън
Пресни билки:	Босилек, Девесил, Крес, Мащерка, Ревен, Риган, Розмарин, Чубрица
Риба и морски дарове:	Сардина, Скумрия, Стриди, Херинга
Салата:	Айсб. маруля, Ендивия, Лоло росо
Ядки:	Кестен, Шам-фъстък

Шести ден

Бобови:	Зелен боб
Водорасли:	Агар-агар
Домашни птици:	Патешко, Пъдпъдък
Зеленчуци:	Артишок, Аспержи, Броколи, Земна ябълка, Корен магданоз, Кръмно зеле, Листно цвекло, Пресен лък, Тиквички, Царевича, Червено зеле, Червено цвекло
Зърнени:	Еднозърн. пшен., Овес, Просо
Масла и семена:	Ленено семе, Пиниеви ядки, Рапица, Сусам
Плодове:	Касис, Личи, Нар, Портокал, Царигр. грозде, Черв. боровинка
Подправки:	Дафинов лист, Индийско орехче, Канела, Карамфил, Кимион, Черен пипер
Пресни билки:	Естрагон, Магданоз
Разни:	Бр. рожк. ядка, Рожков
Риба и морски дарове:	Калкан, Съомга
Салата:	Цикория
Чай:	Зелен чай, Цвят лавандула, Шипка
Ядки:	Кашу, Лешник

Седми ден

Бобови:	Леща, Лупин протеин
Водорасли:	Хлорела
Домашни птици:	Гъска, Токачка
Зеленчуци:	Авокадо, Арт. романеско, Домат, Картоф, Козя брада, Корен целина, Лук, Пащърнак, Резене
Зърнени:	Киноа, Ръж
Масла и семена:	Мак, Слънчогл. семе
Плодове:	Бяло грозде, Диня, Помело, Пъпеш, Ревен, Фурми
Подправки:	Кардамон, Лют пипер, Червен пипер, Чушка, зелена
Пресни билки:	Салатен лук
Риба и морски дарове:	Бяла риба, Камбала, Морски дявол, Морски костур, Писия, Риба меч, Червен берикс
Салата:	Марули, Оук лийф, черв.
Чай:	Коприва, Мента, Чай мате
Ядки:	Кокосов орех, Макадамия, ядка

Осми ден

Бобови:	Бакла, Соя
Водорасли:	Нори
Зеленчуци:	Бамб. кълнове, Брюкселско зеле, Бяло зеле, Карфиол, Листно зеле, Морков, Репичка, Савойско зеле, Целина
Зърнени:	Неузрял лимец, Ориз
Масла и семена:	Маслина
Месо:	Елен, Заек
Плодове:	Каки, Карамбол, Киви, Лимон, Малина, Манго, Мандарина, Меден пъпеш, Папая, Смокиня
Подправки:	Анасон, Джинджифил, Женско биле, Кимион, Шафран
Пресни билки:	Керевиз, Копър, Кориандър (пр.), Радика
Разни:	Какао, Мед
Риба и морски дарове:	Змиорка, Ципура
Салата:	Маруля, Радичио
Чай:	Липа, Маточина

IgG-позитивно-негативен списък

Хранителни продукти, при които не могат да бъдат установени IgG-антитела във вашата кръв, съотв. техните реакции са били под стойността на прага

Авокадо	Агар-агар	Айсбергова маруля	Алабаш	Амарант
Анасон	Араме (водорасло)	Артишок	Артишок романеско	Аспержи
Бадем	Бакла	Бакпулвер	Бамбукови кълнове	Белтък
Боб	Боб, мунг	Босилек	Брашно от ядка на рожкови	Броколи
Брюкселско зеле	Бяла риба	Бяло грозде	Бяло зеле	Говеждо
Гъска	Дафинов лист	Девесил	Джинджифил	Див ориз
Диня	Домат	Дребен лук	Еднозърнеста пшеница	Елен
Елен	Ендивия	Естрагон	Женско биле	Жълтък
Заек	Зелен боб	Зелен грах	Зелен чай	Земна ябълка
Змиорка	Индийско орехче	Кайсия	Какао	Каки
Калкан	Калмар	Камбала	Камут	Канела
Карамбол	Карамфил	Кардамон	Картоф	Карфиол
Касис	Кафе	Кашу	Келп	Керевиз
Кестен	Киви	Кимион	Кимион	Киноа
Китайско зеле	Кобилско мляко	Козя брада	Кокосов орех	Коприва
Копър	Корен магданоз	Корен целина	Кориандър (пресен)	Крес
Круша	Кръмно зеле	Къпина	Ленено семе	Лешник
Леща	Лимец	Лимон	Лимон	Липа
Листно зеле	Листно цвекло	Личи	Лоло росо	Лук
Лук	Лупин протеин	Лют пипер	Магданоз	Мак
Макадамия, ядка	Малина	Манго	Мандарина	Маракуя
Марули	Маруля	Маслина	Маточина	Мащерка
Мед	Мента	Миди	Морков	Морски дявол
Морски език	Морски костур	Нар	Нахут	Нектарина
Неузрял лимец	Нори	Овес	Омар	Орех
Ориз	Оук лийф, червен	Папая	Патешко	Патладжан
Пашърнак	Пиле	Пиниеви ядки	Писия	Помело
Портокал	Праскова	Пресен лък	Просо	Пъдпъдък
Пъпеш	Пъпеш медена роса	Радика	Радичио	Рапица
Ревен	Ревен	Резене	Репичка	Риба меч
Риган	Рожков	Розмарин	Ръж	Ряпа
Савойско зеле	Салатен лук	Сардина	Семена тиква	Скумрия
Сладък грах	Слива	Слънчогледово семе	Смокиня	Соя
Спанак	Стриди	Сусам	Съомга	Тиквички
Токачка	Уакаме (водорасло)	Фурми	Херинга	Хлорела
Хокайдо тиква	Хрян	Царевича	Цариградско грозде	Цвят лавандула
Целина	Цикория	Ципура	Чай мате	Червен берикс
Червен пипер	Червена боровинка	Червена чушка	Червено зеле	Червено цвекло
Черен пипер	Череша	Чесън	Чубрица	Чушка, зелена
Шам-фъстък	Шафран	Шафраново масло	Шипка	Щраус
Щука	Ябълка	Ягода		

Хранителни продукти, към които сте реагирали с IgG-антитела над стойността на прага

Aspergillus niger	Агне	Ананас	Аншоа	Бамя
Банан	Бирена мая	Боровинка	Бяло сирене	Ванилия
Гауда	Гума гуар	Гъби	Диво прасе	Едра скарида
Елда	Ементал	Ечемик	Извара	Императорска гъба
Камамбер	Кисело мляко	Кладница	Козе мляко	Козе сирене
Конско месо	Краве мляко	Краставица	Лайка	Манатарка
Морска котка	Моцарела	Мътеница	Овче сирене	Пармезан
Пачи крак	Печурка	Полска салата	Пуйка	Пшеница
Пъстърва	Речен рак	Риба-тон	Ружа	Рукола
Салвия	Свинско	Синап	Сирене апенцелер	Сирене грюер
Сладък картоф	Спирулина	Тилзит	Топено сирене	Треска
Фъстък	Хлебна мая	Хмел	Чай ройбос	Черен кимион
Черен чай				



Recipe proposals



Carob Spread

Prepare this healthy spread for a brunch-party or a bigger gathering. The spread is very tasty but only keeps for 2 days in the fridge.

Use butter that has been out of the refrigerator for 1 to 2 hours.

Mix
150 g soft butter with
50 g honey and
5 TBSP carob powder.

Grind
50 g pine nuts very fine and mix under the spread.
Eat on waffles or pancakes.

Herb-Bread baked in Clay Pot

Fun present to bring to a party or a brunch.

3 flowerpots new, clean, 14 cm diameter.
made of clay

Wipe sides of pots with
butter and place bakingpaper over the bottoms, so dough does not run our through
drainage hole.

Pour
300 ml water in a bowl. Add
500 g spelt flour and
1 Pck. cream of tartar
bakingpowder
1 pinch of salt
80 ml oil
4 TBLSP honey

chop
3 handfuls of fresh herbs according to your test result and add to the dough.
Heat oven to 220 degrees celcius.

Apportion
the dough equally between the 3 pots.
bake the bread on the middle tray for 20 minutes, then cover the pots with
aluminum foil and bake for another 15 minutes. Take the pots out of the
oven and let cool before removing bread from pot.

Light Breakfast

- 1 avocado. Halve and remove the seed of
Sprinkle with some salt.
Quarter
1 - 2 apples and remove the cores.
Dice the avocado and the apples into bite sized pieces and mix in a bowl with the juice of
1/2 lemon. Season with more
sea salt if desired. This is a fast, easy and filling breakfast.

Millet Waffle with Honey

- Makes 8 waffles.
Roast
200 g millet in a pan without oil until golden-brown, stirring constantly. Place in a bowl and add
200 g millet flakes,
1 pinch of sea salt and
400 ml water. Stir into a thick dough and let sit for one hour or over night. Add some more water, if the dough is too thick.
Heat and grease a waffle iron. Place one ladle of dough into the iron and bake for 7-9 min until no more steam rises from the iron. Be patient, rather bake the waffle longer than too short.
Remove the waffle from the iron with a wooden skewer. Spread butter and honey on the warm waffle and enjoy!
This waffle dough will keep for 5 days in a tupper with lid in the refrigerator. Waffles taste best when freshly baked.

Nutty Fruit Salad

- Squeeze
75 g tangerines until you have 175 ml juice. Place in a mixer and blend together with
75 g macadamia nuts and
75 g linseeds until creamy.
Cut
500 - 700 g fruit of your choice into mouth sized pieces and mix with the nutty creme. Enjoy.

Oat porridge

200 g oats
750 ml boiling water
salt
butter
honey or herbs

Grind coarsely and slowly add to stirring constantly, since they easily burn to the bottom of the pot. Add to your taste.

Let them sit for 90 minutes till finished expanding. Heat again while stirring. Enjoy.

Papaya

1 papaya.
1/2 lemon

Halve Spoon out the seeds and cut the fruit into stripes. Trickle the juice of over it and enjoy for breakfast.

Polenta

0,5 l water
130 g polenta - corn meal
1 pinch salt
some olive oil
butter

Bring to a boil. While stirring add with . Let Polenta cook for another 15 minutes, constantly stirring. When done, add or to taste.

One Variation could be: Spread the cooked Polenta in a tray, let cool. Cut into squares and bake from both sides in oil or butter. Very tasty!

Quinoa-Millet Waffle with Eggplant Spread

		Cook
200 g	quinoa	in
400 ml	water	for 20 min until done.
		Add
200 g	millet flakes,	
200 g	millet flour	and
1 pinch of	salt.	Mix well. Add
600 ml	water,	until the dough is thick, but not lumpy anymore.
		Bake waffles in iron 8 to 10 minutes, until no more steam rises up from the waffle iron.
		Peel and dice
2	onions,	simmer in a pan with
2 TBSP	oil	until glazed. Dice
1 small	eggplant.	Dice
1	red bell pepper.	Add eggplant and bell pepper to the glazed onions.
		Stir-fry for 10-12 minutes and place in a blender.
		Roast
2 TBSP	sunflower seeds	in a pan without oil, stirring constantly till golden brown and fragrant. Add the seeds plus
50 g	sun dried tomatoes in oil	to the blender.
		Puree the ingredients into a smooth paste. Eventually add
some	water	if the spread is too dry or too thick.
		Spread Eggplant paste on warm waffle and enjoy!

Rhubarb with strawberries

		Feeds two for breakfast, four as a dessert.
		Peel and cook
3 pieces	rhubarb	in little water with
3 TBSP	honey	for sweetener.
		Dissolve
½ TSP	agar-agar	in
4 TBS	cold water	stir well and add to the cooking fruit. cook for another 2 min and take off stove.
		Wash and dice
500 g	strawberries	Stir into the cooked rhubarb and let cool.

Rice Waffle with Honey

Makes 8 waffles.

In large bowl with lid mix

200 g whole grain
rice flakes
200 g whole grain
rice flour
350 ml water
1 pinch of salt

with

adding

stirring for 2 to 3 min for a thick dough. Add
and stir for another minute.

Before baking waffles let the dough sit for several hours or over night in the refrigerator.

If the dough becomes too thick, add some more water, stirring and mixing well.

Grease the heated waffle iron and place

1 large servingspoon waffle dough

butter and
honey.

into the iron, close and bake waffle for 4-5 minutes, until no more steam rises. Remove from iron let cool shortly and spread the warm waffle with Use a wooden skewer to help remove the waffle from the iron.

You can keep the waffle dough in a bowl with lid in the refrigerator for up to 5 days. Once bubbles start to appear, the dough has fermented and contains yeast spores.

To save time you can bake the waffles and freeze them. Toasting the waffle when frozen will make it taste fresh and crisp.

Simone Barth's Spelt Bread

Preheat the oven to 200°C (circulating hot air).

In a bowl, mix

750 g spelt flour,
600 ml water
70 g sunflower
seeds,
1,5 TSP salt
30 g cream of
tartar baking
powder

(lukewarm),

and knead for about 7 - 10 minutes. It is normal that the bread dough is even more liquid as usual bread dough.

Fill the dough into a greased bread pan and moisten the dough-top with water. Bake the bread at 200°C for 15 minutes and then lower the heat to 160 °C and bake for 50 more minutes. (I always place a cup of water into the oven, making the bread crispy as it bakes.)

When done, remove from oven, let cool on a wire rack for 10 min. Take the bread from the pan and continue to let it cool off.

Spelt Loaf without Yeast

Preheat the oven to 180°C.

Add

300 ml warm water,
500 g spelt flour,
1 TBS salt,
4 TBS honey,
6 TSP cream of tartar
baking powder
80 ml oil

and
in a bowl and knead to a tender dough. Grease a loaf pan and place the dough into it.

Cut into the dough surface lengthwise, so that the bread does not tear while baking.

Bake the bread on the medium rack, 180°C convection for 50 minutes. Then let the bread cool in the loaf pan.

This bread toasts well and also can be frozen and reheated in the toaster.

Vegetable Waffles

Grate fine the following ingredients:

1 zucchini
1 carrot.

Dice

1 onion.
1 cup riceflour,
1 cup riceflakes,
1 pinch sea salt
1,5 cups water.

Mix the vegetables with

and

Add a little more water, if dough is too thick and dry.

Mix ingredients into a firm dough and bake in oiled waffle iron for 7 to 10 minutes, until no steam rises from the iron.

Do not open the waffle iron too early, then the waffle will tear apart and it will be a mess to get the pieces out of the iron.

Using a wooden skewer, is helpful and does not damage the waffle iron, as a knife or fork would.

Patience will pay off!

Baked Potato

- Wash and dry
- 2 potatoes cut in half length wise and bask with a mixture of
oil and salt. Bake in preheated oven at 180° C for 45-60 min, depending upon the size of the potatoes.
Eat with salad and/or fish.

Broccoli Cream Soup with Hazelnuts

- Wash and cut into pieces
- 500 g broccoli
- 1 parsley root
- salt
- nutmeg
- 3 TBSP hazelnut butter
- 250 ml rice milk
- Peel and dice
and put into a pot with broccoli and cover with water. Bring to a boil, add some
and
Season to taste with
and
and mix the soup till creamy in a blender.

Celery Root Salad with Carrots

- Peel and grate
- 3 carrots
- 1 celery root.
- 5 TBS oil
- 3 TBS lemon juice.
- salt.
- and
Mix
with
Fold the raspers in the sauce and season to taste with
Decorate with fresh herbs.

Chervil-Soup

- Peel, chop and sear
- 2 onions
- 2 TBS oil.
- 1 l water.
- 2 potatoes
- 4 TBS chervil
- salt.
- in
Cast with
Dice
finely. Add, cook for 10 minutes and strain. Cut
finely, add to the soup and steep for while. Season to taste with

Chicory au Gratin

Feeds two to three.

Preheat oven to 220°C.

Wash and clean

- | | | |
|------------|---------------|--|
| 8 | chicory. | Place the whole vegetables into boiling |
| | salt water | with |
| 5 drops of | lemon juice. | Cook until firm to the bite. Pour off the water. Place chicory into an oiled |
| | | casserole dish next to each other. |
| | | Cover the vegetables with your favorite tomato sauce and sprinkle |
| 100 g | millit flakes | over the sauce. |
| | | Scatter |
| 30 g | butter flakes | over the millit flakes and bake in the oven for 20 min. |
| | | This dish goes well with fish, lenitl burgers, potatoes or falafel. |

Colorful Potato Pan

Feeds four.

Wash, cook and peel

- | | | |
|---------------|-----------------------|---|
| 1 kg of small | potatoes. | Wash and cut |
| | | Wash and cut |
| 1 | red bell
pepper | and |
| 1 | yellow bell
pepper | into cubes. |
| 1 | green bell
pepper | Stir-fry the bell pepper cubes in |
| | | for 5 min. Now add |
| 4 TBS | olive oil | and simmer for another 5 min. |
| 50 ml | water | Now add the small, whole, peeled |
| | | potatoes. Season with |
| 1 pinch of | sea salt, | dazu geben, unterheben, weitere 5 Min zugedeckt dünsten. |
| 1/2 TSP | thyme, | Stir well and simmer for another 5 min. Serve hot or cold as a salad. |
| 1/2 TSP | oregano | |
| 1 pinch of | cayenne
pepper. | |

Creamy Carrot Soup for Lunch

Feeds two.

250 g	carrots	and
150 g	potatoes.	Place into a pot with
500 ml	water	and cook for 25-30 min until soft. Add
500 ml	water,	puree with hand blender or mixer. Reheat and season with
1 TSP	sea salt,	
1/2 bunch	fresh parsley	and
1 TBSP	olive oil.	Enjoy hot.

Eggplant - Carpaccio with Tomato-salsa

Cut

1	eggplant	into thin slices, place on paper towel and season with salt. Some water will seep out of the slices.
4	tomatoes	Cut and finely dice
1 pinch of	salt.	and place into a bowl with
1 clove of	garlic	Season with
1/2 pinch of	cayenne pepper	minced and
		to taste.
2 TBS	oil	Heat
		in a frying pan. Dry the eggplant slices and place into the hot oil for 2 to 4 min from each side.
1 pinch of	salt	Season the eggplant with
1 pinch of	cumin seed	and
		to taste.
some drops of	olive oil.	Place the hot eggplant slices onto a plate and serve with tomato-salsa and

Endive Salad with Radish Sprouts and Grapefruit Dressing

Feeds two.

Wash
 1 head of endive. Dry and cut into thin stripes.
 Wash and dice
 1 tomato. Pour boiling water over
 3 TBSP radish sprouts, dry and add to the salad and tomato.
 Make a dressing with
 3 TBSP oil,
 2 TBSP grapefruit juice,
 1 pinch of sea salt,
 1 TBSP fresh chives, cut fine,
 1 TBSP fresh parsley, cut fine.
 Mix the ingredients for the dressing well and pour over the salad. It tastes well with a rice or potato dish.

Filled Tomatoes

Feeds one or two - as an appetizer.

Preheat oven to 175°C.

Wash
 4 tomatoes and cut the lid off. Carefully hollow out the tomatoes and season the insides with sea salt.
 Stir fry
 1 stalk celery, cut into very small pieces,
 1/2 bell pepper, cut into very small pieces, in
 3 TBSP oil and
 1 crushed clove of garlic. Add
 3 TBSP cooked rice and the
 tomato meat. Season the filling with
 1/2 TSP oregano and fill the tomatoes. Set filled tomatoes into a casserole dish with
 30 ml water and bake in preheated oven for 15 -20 min.

Lettuce with a Lemon Juice-Oil-Dressing

Wash, drain and pluck
 1 lettuce into bite sized pieces.
 For the dressing:
 Mix
 1-2 TSB lemon juice with
 2-3 TBS oil (cold pressed). Season to taste with
 salt and
 cress.

Spinach with Rice

Feeds three.

		Melt
90 g	butter	in a pot. Add and stir-fry
300 g	long whole grain rice	on low heat for about 5-7 minutes until grains are fragrant. Add
600 ml	water,	
1/2 TSP	salt	and
1 pinch of	pepper.	Bring the water to boil while stirring. Reduce heat and let it simmer for 25 minutes. Set aside. Heat up
2 TBSP	oil	and stir-fry
2 big	onions	(finely chopped) until glazed. Add
350 g	frozen spinach.	Reduce heat and sear with lid for 5-10 minutes.

Add spinach to the rice and heat until it is evenly hot.

Spinach-Leek Soup

Feeds four as an appetizer.

		Wash and remove stalks from
500 g	spinach.	Set spinach aside. Wash and cut
500 g	leek	into slim rings. Sear leek in
2 TBSP	butter	and
1 pinch of	sea salt	for about 6 minutes until the leeks are soft. Bring
1 L	vegetable or chicken stock	(yeast free) to a boil. Peel, dice and add
250 g	potatos.	Cook until potatos are dente, now add leeks and spinach. After 2-3 minutes, puree soup with a hand blender. Season to taste with
1 pinch of	sea salt	and
1 pinch of	black pepper.	Serve with
	tofu-cROUTONS or gomasio.	

Zucchini salad

An extraordinary salad which is easy to prepare. It's very tasty with grilled or fried fish like codfish or also with chicken.

Slice

- | | | |
|--------------|--------------------|--|
| 4 | zucchini | lengthwise into thin pieces with a vegetable peeler. Fry the slices in a pan or oven grill until both sides have been browned. Then place the zucchini slices on a big plate. Season the lukewarm vegetable with |
| 1 pinch of | salt | and fresh ground |
| | pepper. | Remove seeds from |
| 1 | red chili pod | and chop finely. Also chop |
| 1/2 glove of | garlic | and spread both over the zucchini evenly. |
| | | Spread |
| 1 handfull | fresh mint leaves, | chopped, over all. Trickle |
| 2 TBS | oliveoil | and |
| 1 TBS | lemonjuice | over the salad. |

Baked Chicory

Use 2 to 3 chicory per person.
Wash, dry and halve lengthwise. Place on oven tray. Coat with a mixture of oil and salt. Bake in oven for 30 min at 170° C or until tender.

2-3 chicory
oil
salt.

Borscht - Russian Red Beet Soup

Feeds four to six.
Peel and dice
Wash
cut in half lengthwise and then into thin strips.
Peel
Then quarter and slice them. (Use rubber gloves since they stain)
Peel
and dice into small pieces.
Peel
Halve them lengthwise and cut into small pieces.
Wash
and cut into thin strips.
Heat
in a big pot. Fry the onion in the oil, slowly adding all the prepared vegetables, stirring constantly. When all the vegetables have been covered with oil, add
and
and cook on medium heat for 25-30 min.
Use
to make juice. Add lemon juice and
and
to the soup. Cook for another 10 min. Remove the bay leaves. Before serving the hot soup, garnish the soup with
freshly chopped.

1 large onion.
1 rod leek

350 g red beet roots.

½ celery root

150 g carrots.

450 g white cabbage

4 TBS oil

2 L water,

2 bay leaves

2 pinches of sea salt

½ lemon

1 TS honey,

1 ½ TS paprika spice,

1 ½ TS sea salt

½ TS ground

nutmeg

1 bundle of parsley,

Brussels Sprouts

Wash and halve
Heat
in a pan, add the vegetable and fry in the hot oil shortly. Then lower the heat to medium and stir-fry for more 10 -12 minutes until done. Season to taste with
sea salt.

300 g brussels
sprouts.

some oil

sea salt.

Celery Root

Wash, peel and dice
 250 g celery roots . Dice
 1 onion. Heat
 1 TBS oil, fry onions until glazed, add the celery root. Dice and add
 1 big tomato. Stir fry until celery root is done. Season to taste with
 salt.

Chard-Ginger-Vegetable

Wash and remove hard shafts from
 500 g chard. Cut shafts and leaves into fine stripes. Peel, dice and sear
 1 piece of ginger in
 some oil and
 1 pinch of salt shortly. Add chard shafts and fry for 5 minutes. Then add leaves and stir fry
 for 5 more minutes. Serve hot.

Eggplant Sandwich

Cut
 2 eggplants lengthwise into slices and sprinkle with
 salt and let sit for 30 min. Wash the slices and pat dry with paper towel.
 oil Heat a large frying pan on medium flame, heat
 salt in the pan and fry the eggplant slices, 2 go 4 at a time, for 2 to 3 min on both
 pepper and sides. Lay aside on paper towel and season with
 ground cumin seed
 2 red bell peppers Halve
 lengthwise, take out seeds. Grill until skin is black. Let cool on cutting board,
 covered by a cloth. When cool, remove skin and cut flesh into strips.
 6 dried tomatoes Cut
 into stripes. Arrange 1 eggplant slice on a plate, apportion tomatoe pieces
 and bell pepper strips on eggplant.
 fresh basil leaves Shred
 and sprinkle on vegetables, season to taste. Cover with second eggplant slice.
 Enjoy.

Eggplant stew

Peel and dice
and
1 onion
1 - 3 garlic cloves
wash and dice
2 eggplants
800 g tomato
and
olive oil
Heat
in a pan and fry the onion and garlic with the eggplant for 3-5 min. Add the tomato and let simmer for 12 - 15 min.
Season with
salt
cayenne pepper
basil leaves.
and decorate with some

This eggplant stew is a good dinner meal. It also can be eaten for lunch with rice or potatoes.

Fried Cabbage with Caraway

Feeds two.
Quarter
1 white cabbage and cut out the stalk. Cut the cabbage into thin slices.
Heat
2 TBSP oil and
2 TBSP caraway in a pan. Stir fry the cut
cabbage in the oil for 15-20 min. Always adding
1 sip of water, just before the cabbage scorches. Season with
1/2 - 1 TSP sea salt.

Fried Fennel

Feeds two.
Wash and cut
500 g fennel into bite sized pieces. Heat
2 TBSP oil in a pan and stir fry the fennel in the oil. Season with
1 pinch of sea salt. When the fennel has the consistency you like, remove from the heat and pour
2 TBSP olive oil (cold pressed) over the fennel. This is a delicious appetizer from Italy.

Kohlrabi Vegetables

Peel and cut
2 kohlrabi into eight pieces. Cook in some water until tender. Season to taste with
salt.

Oven Onions

Peel and coat
with a marinade of
and
Add
and bake in the oven at 170°C for 45-60 minutes until done.

onions
oil
salt.
rosemary

some fresh or dried

Quick Carrot Dinner

Feeds two.
Wash, peel and slice
Heat
and
in a pot and bring to a boil. Add the carrots and simmer for 10 min. Pour off the water, mix the carrots with
Season with

300 g carrots.
100 ml water
1 pinch of sea salt
1 Tbsp cold pressed oil.
salt and pepper.

Tomato Soup with Basil Pepper

Quarter and remove stalks of
Peel and dice
Fry onions in some oil for 2-3 min add tomatoes for another 2-3 min.
Now pour
or vegetable stock (yeast-free) or chicken broth onto the vegetables and let simmer for 20 minutes. Pass through a strainer. Season with

6 big tomatos.
2 onions.
750 ml water
1 pinch of salt,
1 pinch of black ground pepper
several leaves of fresh basil.

Tomato-Zucchini-Vegetable

Feeds one.
Peel and dice
and fry with
in
Dice
into medium-sized cubes and add to the onions. Cast with
and simmer with lid for 10 minutes. Wash, remove stalks and dice
Add to the zucchini and stir fry for another 10 min. Season to taste with

1/2 onion
1 pinch of oregano
1 TSP oil.
1 zucchini
1 TBS water
2 tomatoes.
1 pinch of sea salt.

Apple filled Potato

Feeds three as a snack.
Preheat the oven to 170° C.
Wash and halve
6 large potatoes lengthwise. Bake in the oven for 35 min. Remove from the oven and let them cool off.
Prepare the filling:
Peel and dice
3 apples and
3 onions into small pieces.
Heat
3 TBSP butter and
2 TBSP water in a pan and simmer the apples and onions in the butter until glazed, for about 7-10 min.
Hollow out the potatoes and mix this with the filling while it is cooking. After 15 min fill the filling into the potato halves.
Place
butter flakes onto the filled potatoes and bake at 170°C for another 10-15 min.
This dish tastes well on cold days as an afternoon snack.

Apricot Candy

Use dried, unsulfured apricots. Soak
200 g dried apricots for 2 to 3 hours in hot water. Pour off the water and squeeze in a clean cloth.
Place the soaked apricots in a very strong blender and blend for 2 min.
Add
100 g coconut flakes blend together for another 3-5 min, until smooth paste.
Place the apricot-coconut paste into a bowl into the refrigerator for 30 min.
Add
100 g very fine and knead to a smooth dogh. Shape or roll little balls with moist hands.
coconutflakes Place in box to be kept in refrigerator. Enjoy!

Beautiful Mary

Cut
1 pear and peel and cut
125 g parsnip into small pieces. Peel and dice
15 g ginger.
Juice the parsnip, the ginger and then the pear. Pour into a high glas and fill up with
125 ml water (with bubbles), maybe add one or two ice cubes.
It is a delicious "Cooler" which is a pure power dispenser.

Cinderella

Blend
75 g dried prunes with
100 g black berries fresh or frozen until they have a creamy consistency.
Add
100 ml apple juice and
1 TS honey and blend for 1-2 min.
This drink tastes well when frozen black berries are used OR the fruit has been placed in refrigerator before blending.

Corn Bread with Spelt Flour

Heat the oven to 180°C
Mix
2 cups corn grits,
2 cups spelt flour and
6 TSP cream of tartar baking powder. Then mix
3 TBS honey,
2 cups ricemilk and
2 TBS oil in a separate bowl. Add the moist ingredients to dry ingredients and mix well.
Place dough in an oily casserole dish and bake for 40 minutes. The bread will turn golden-brown and smell delicious.
Cut into quarters and serve warm.

Good for Digestion

Place into a strong food processor to make a smoothie
250 g peeled pears
25 g stoned prunes and
200 g spinach
Serve in tall chilled glass. This smoothie is a good support when constipated or having digestive problems.

Green Frog

This green smoothie is stimulating and purifying the metabolism.
Juice
175 g carrots,
75 g celery stalk,
100 g spinach,
100 g bib lettuce and
25 g parsley. Serve in a tall glass and garnish with parsley leaves.

Karin`s Almond filled Dates

Makes 10 filled dates. Keep them cool, enjoy like a praline. Give away as a precious gift.

Heat

- 100 g chopped almonds,
1 TBSP honey and
1 TBSP almond butter and stir to a sauce. Cut
10 large dates lengthwise, de-seed. Fill each date with 1 TSP of the sauce and place in frige. Enjoy chilled.

Millet-Sesame Cookies

Makes 10 to 12 cookies.

Preheat the oven to 170°C.

Soak

- 100 g millet flakes for two hours in water. Cast away the water.
In a pan, roast
100 g sesame without oil. In a blender, mix the roasted sesame with the soaked flakes until you have a thick mass.
Heat
50 g butter,
3 TBSP rice milk and
4 TBSP maple sirup. Add to the dough and mix well.
Grease a baking tray. With two teaspoons, make little dough portions and place them on the greased tray. Bake the cookies for 15 to 20 min.
These yummy little cookies are quickly prepared and are an ideal snack. They contain lots of calcium.

Popcorn with Caramel

Add

- 4 TBS oil in a big pot with lid and cover the bottom with
4 TBS popcorn corn. Cover the pot with lid and let the corn pop on medium to high heat.
Impotrant: Leave the lid on the pot until it is quiet otherwise the popcorn will fly through the whole kitchen. Fill the popcorn into a bowl. Heat
5 TBS honey and
100 g butter into the pot. Stir this mixture until it becomes like caramel. Add the popcorn and immediately take from the heat. Stir so that the caramel spreads on the popcorn evenly.

Red Hot Smoothie

Juice

300 g	tomatoes,	
100 g	celery root	(peeled),
2 cm	ginger,	
1 clove of	garlic,	
1 cm	horse radish	and
175 g	carrots.	Place
3	ice cubes	into a tall glas, pour in the smoothie and enjoy.

Sun Rays

Snack for two.

Hull and cut

125 g	strawberries	into small pieces. Peel and dice
1	mango	Place the cut fruit together into the freezer for 5 hours. Afterwards mix them with
300 ml	orange juice	in a blender until it is a thick mass. Garnish with mango pieces. Very tasty afternoon snack on a hot summer day!

Vegan Minced Meat in Chicory Boats

Good finger food for a party or as an appetizer.

Roast

2 handfuls of	pumpkin seeds	in a pan without oil.
		Peel and dice (very small pieces)
1 clove of	garlic.	Peel and dice (very small pieces)
3 cm	ginger.	Stir fry garlic and ginger in a pan in
8 TBSP	oil.	Set aside.
		In a strong blender with rotating knife, mix
1 scoop of cooked	wild rice (black)	with
6 dried	tomatoes.	Cut these into smaller pieces with a scissors before placing them in the blender.
		Add the stir fried garlic, ginger and oil.
		The consistency will be like minced meat. Fill the mass into
chicory leaves		and arrange on a plate.
		The "minced meat" has a similar consistency as fried minced meat and can be used with a tomato sauce for "Bolognese-Sauce".

Yellow Fizz

Peel and deseed
1 papaya. In a blender mix it with the juice of
5 oranges for 1 min.
Place
2 to 3 ice cubes in 4 high glasses and fill the smoothie into the glasses.
Now add
some bubbly water to each glass and decorate with
some peppermint leaves. Enjoy.

Carob-Balls with Almonds

With moist hands mix and knead

100 g almond butter,
75 g honey and

50 g carob powder. When you have a well kneaded mass, form walnut sized balls. If the mass sticks to your hands too much, wet them again.

Cover a plate with

sesame seeds. Roll the carob balls in the sesame seeds to coat them. Place coated balls into a container and keep them in the freezer. Enjoy like Ice-Pralines.

Carob-Zucchini-Muffins

Grate

150 g zucchini and mix together with

250 g spelt flour

2 TBS carob powder

1 TSP cinnamon

1 pinch of sea salt

1 TSP baking soda and

2 TBS creme of tartar.

In a second bowl mix together

190 g raw sugar

250 ml rice milk

2 TBS lemon juice freshly squeezed

80 ml sun flower oil. When these ingredients are well mixed, add to first bowl and stir shortly with a large spoon.

Add

100 g raspberries fresh or frozen, folding them under the dough.

Grease muffin tin, distribute the dough evenly. Bake in preheated oven at 190° C for 25 min. Take from oven, let cool.

Enjoy! with raspberry sorbet.

Crunchy Cereal

Place parchment paper on a baking tray. Chop
 100 g pine seeds and
 100 g sunflower seeds with a flash hacker medium-fine. Mix with
 50 g oatmeal,
 100 g coconut flakes and
 4 TBS acacia honey. Heat
 4 TBS sunflower oil on low heat in a nonstick pan. Add mixture while stirring and roast. Preheat
 the oven to 180°C. Mix the crunchy mixture with
 50 g spelt flour and
 2 TBS water in a bowl well. Spread the mass thumb-thick on the baking tray and pat
 down. Eventually make a helping strip out of a multiple folded alufoile. Bake
 for 10 minutes (middle rack / 160° convection). Cut warm cereal plate into 3
 cm big quaters and let cool.

Ginger Drink

This drink can be served hot or cold.
 Wash, peel and dice
 40 g fresh ginger. Wash, peel and juice
 1 untreated, In a blender, mix
 orgnic lemon.
 2 TBSP honey with the lemon juice, lemon peel, ginger and
 1200 ml water. Serve hot by heating in a pot or cold by adding 1-2 ice cubes.
 Tastes good and also helps with nausea, dizziness and motion sickness /
 queasiness.

Home Made Vegetable Broth

This is a recipe for preparing your own home made vegetable broth. When done, you can freeze it in portions, using when desired or drinking it for your evening meal or as an alternative to tea.

Peel and crush

- | | | |
|------------|---------------|---|
| 1 clove of | garlic. | Wash, peel and cut into large pieces: |
| 350 g | carrots, | |
| 1 | parsley root, | |
| 1 small | celery root, | |
| 1 bulb of | fennel, | |
| 1 | onion. | |
| 2 TBSP | oil | In a large pot, heat and stir fry the prepared vegetables on medium heat for 3-5 min. |
| 2,5 L | water | Add and let cook for 30 min. |
| 250 g | leek | Wash and cut into fine stripes. Dice |
| 1 | tomato. | Chop |
| 1 bunch of | chives. | Chop |
| 1 bunch of | parsley. | Add the vegetables and the herbs to the vegetable stock and cook together with |
| 1 | bay leaf, | |
| 1 twig of | thyme | and |
| 1 TSP | pepper corns | for another 30 min. |
- Pour the soup through a sieve. The vegetable broth is thick and full of vitamins. Also great drink while sick or recovering from a flue. Freeze the broth in small portions if you like.

Madhurs Garam Masala

According to ancient Ayurvedic teaching only those spices that warm the body are called Garam Masala "hot spices". There are many recipes for this spice mixture that is used for seasoning meat and vegetable dishes and also stews with legumes.

Grind

- | | | |
|---------|--------------------|--|
| 1 TBS | cardamom seeds, | |
| 1 TSP | black peppercorns, | |
| 1 TSP | cloves, | |
| 1 TSP | cumin seeds, | |
| 1/2 | nutmeg | (freshly grounded) and |
| 1 stick | cinnamon | (about 5 - 7 cm long, broken into pieces) as fine as possible with a coffee or spice mill, or in a mortar. Store cool and dark in a closing jar. |

Mango Salsa

		Peel and dice
1 ripe	mango	and
1 small	papaya.	Chop
1 bundle	cilantro	and
1	onion	(red) finely. Chop all ingredients with
4 TBS	orange juice	in a kitchen processor coarsely. It is very delicious salsa and very tasty with corn chips or raw vegetables.

Marzipan

		Knead
2 cups	fine almond flour,	
1 cup	honey	and
1 TSP	rose water	with moist hands to a sticky thick mass. Form as desired, wrap in saran wrap and cool in refrigerator.

Minced Meat for Tomato Sauce

		Roast
150 gr	pumpkin seeds	in a pan without oil. Peel, dice and fry
1 glove of	garlic	in a pan. Cut
6	dried tomatos	with scissor into small pieces. In a mixer, blend pumpkin seeds, garlic and tomatos with
1 ladle of	boiled wild rice (black)	until the texture becomes chunky and well blended. This is a substitute for minced meat.
		The paste has a similar consistency as fried minced meat sauce. Mix with a pure tomatosauce to create a "Bolognese-Sauce".

Quick Tomato Sauce

		Place
6	tomatoes	into a bowl with boiling water for 2 min. Peel, seed and dice the tomatoes. Cook them together with
4 TBSP	olive oil,	
2 gloves of	garlic,	(crushed)
1 bundle of	parsley	(finely cut) and
1 pinch of	salt	in a pot without lid on medium heat for 10 minutes.
		Serve the hot sauce over cooked rice or noodles.
		For a stronger tomato flavour, boil the sauce on high heat for 10 more minutes. It is important to stir often so that the sauce does not burn.

Salad Dressing: Yogi-Bear

		Puree
125 ml	rasperries	(fresh or frozen)
25 ml	fruit juice	of choice
125 ml	oil	of choice
1 TBS	honey	and
1 pinch of	salt	in a kitchen processor with rotating knife.

The dressing is storeable in a closed jar for about 3-5 days in the refrigerator. Serve over lettuce, to cooked potatoes or rice, use as a dip for veggie-sticks. Children like this sauce because of its bright color and sweet taste.

Salad Sauce

		Puree
8 TBS	oil,	
4 TBS	lemone juice,	
1 TBS	honey,	
1 glove of	garlic	(peeled) and
1 TSP	salt	in a mixer or with a hand blender until it is creamy. Serve over salad, cooked potatoes or rice, use as a dip for veggie-sticks.

Salad Sauce, Chinese

		Puree
200 ml	pumkin seed oil	with
35 ml	agave nectar	and
50 ml	tamari	(wheat-free soy sauce)

in a kitchen processor with roataing knife until oil and tamari are combined and the sauce is creamy.

The salad sauce is perfect to use as a dressing, dip for fresh vegetables sticks or a vegetable or meat fondue.

Sesame Balls

		Grind
200 g	sesame	in a kichten processor finely. Little by little add
100 g	honey	until the ingredients become like marzipan.
		Roast
50 g	sesame	in a pan without oil on high heat until seeds begin to pop. Then fill the roasted sesame into a small bowl.

With your moist hands form about 20 small balls out of the sesame-honey-mass and roll them in the roasted sesame.

Store in the fridge or freezer, enjoy!!