



Escola Geocrom -Barcelona- Tel: +34 629 50 18 29
geocrom.martapovo@com www.institutogeocrom.net

Cliente: _____ Fecha: _____

TEST de INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS **TEST de ALIMENTOS RECOMENDADOS**

Grupo 1: Vegetales

<input type="checkbox"/>	Ajo	<input type="checkbox"/>	Calabacín	<input type="checkbox"/>	Pimiento verde
<input type="checkbox"/>	Alcachofa	<input type="checkbox"/>	calabaza	<input type="checkbox"/>	Pimiento rojo
<input type="checkbox"/>	Apio	<input type="checkbox"/>	Cogollos	<input type="checkbox"/>	Puerro
<input type="checkbox"/>	Acelgas	<input type="checkbox"/>	Espinaca	<input type="checkbox"/>	Pepino
<input type="checkbox"/>	Aguacate	<input type="checkbox"/>	Escarola	<input type="checkbox"/>	Perejil
<input type="checkbox"/>	Aceitunas arbequinas	<input type="checkbox"/>	Espárrago	<input type="checkbox"/>	Remolacha
<input type="checkbox"/>	Aceitunas negras	<input type="checkbox"/>	Endivias	<input type="checkbox"/>	Rábanos rojos
<input type="checkbox"/>	Berenjena	<input type="checkbox"/>	Hinojo	<input type="checkbox"/>	Setas
<input type="checkbox"/>	Brócoli	<input type="checkbox"/>	Judías verdes	<input type="checkbox"/>	Tomate de ensalada
<input type="checkbox"/>	Cebolla, cebollino	<input type="checkbox"/>	Lechuga roble	<input type="checkbox"/>	Tomate de conserva
<input type="checkbox"/>	Coles de Bruselas	<input type="checkbox"/>	Lechuga eisberg	<input type="checkbox"/>	Zanahoria
<input type="checkbox"/>	Coliflor	<input type="checkbox"/>	Lechuga romana	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Col verde	<input type="checkbox"/>	Lechuga mezcla bolsa	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Col blanca	<input type="checkbox"/>	Nabo	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Col roja	<input type="checkbox"/>	algas	<input type="checkbox"/>	

Grupo 2: Carbohidratos y Féculas

<input type="checkbox"/>	Avena	<input type="checkbox"/>	Arroz blanco	<input type="checkbox"/>	Mandioca
<input type="checkbox"/>	Trigo y derivados	<input type="checkbox"/>	Alubias	<input type="checkbox"/>	Boniato
<input type="checkbox"/>	Patata	<input type="checkbox"/>	Lentejas	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Centeno (y pan)	<input type="checkbox"/>	Guisantes	<input type="checkbox"/>	Soja verde en grano
<input type="checkbox"/>	Espelta (pan, pasta...)	<input type="checkbox"/>	Arroz basmati	<input type="checkbox"/>	Kamut CELNAT inflat
<input type="checkbox"/>	Maíz y derivados	<input type="checkbox"/>	Arroz integral		
<input type="checkbox"/>	Kinoa	<input type="checkbox"/>	3 Arroces Natursoy		
<input type="checkbox"/>	Kamut	<input type="checkbox"/>	Garbanzos		

Grupo 3: Proteínas, lácteos y huevos

<input type="checkbox"/>	CARNES	<input type="checkbox"/>	PESCADOS	<input type="checkbox"/>	VARIOS
<input type="checkbox"/>	Buey	<input type="checkbox"/>	Bacalao	<input type="checkbox"/>	Yema de huevo
<input type="checkbox"/>	Cerdo	<input type="checkbox"/>	Caballa	<input type="checkbox"/>	Clara de huevo
<input type="checkbox"/>	Conejo	<input type="checkbox"/>	Sardinas	<input type="checkbox"/>	Leche de vaca
<input type="checkbox"/>	Cordero	<input type="checkbox"/>	Salmón	<input type="checkbox"/>	Leche de cabra
<input type="checkbox"/>	Pollo	<input type="checkbox"/>	Trucha	<input type="checkbox"/>	Yogurt lácteo
<input type="checkbox"/>	Pollo biológico	<input type="checkbox"/>	Atún	<input type="checkbox"/>	Yogurt soja, nadoğ...
<input type="checkbox"/>	Ternera	<input type="checkbox"/>	Lenguado	<input type="checkbox"/>	Mayonesa conserva
<input type="checkbox"/>	Pavo	<input type="checkbox"/>	Dorada	<input type="checkbox"/>	Kéfir
<input type="checkbox"/>	Tofu	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Queso de vaca
<input type="checkbox"/>	Jamón york de pavo	<input type="checkbox"/>	Marisco y crustáceos	<input type="checkbox"/>	Queso de cabra
<input type="checkbox"/>	Jamón york de cerdo	<input type="checkbox"/>	Sepia, calamar, pulpo	<input type="checkbox"/>	Queso de oveja
<input type="checkbox"/>	Jamón serrano, ibérico	<input type="checkbox"/>	Mejillones	<input type="checkbox"/>	Queso tierno
<input type="checkbox"/>	Jamón de pato	<input type="checkbox"/>	Almejas	<input type="checkbox"/>	Queso fresc, requesón
<input type="checkbox"/>	Embutidos	<input type="checkbox"/>	Rape	<input type="checkbox"/>	Bebida de soja
				<input type="checkbox"/>	Bebida de avena
				<input type="checkbox"/>	Bebida de arroz
				<input type="checkbox"/>	Bebida de almendras

Grupo 4: Frutas

<input type="checkbox"/>	Melón	<input type="checkbox"/>	Piña	<input type="checkbox"/>	Pomelo
<input type="checkbox"/>	Manzana	<input type="checkbox"/>	Plátano	<input type="checkbox"/>	Limón
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Higo	<input type="checkbox"/>	Níspero
<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Fresa	<input type="checkbox"/>	Kiwi
<input type="checkbox"/>	Melocotón	<input type="checkbox"/>	Franbuesa	<input type="checkbox"/>	Sandía
<input type="checkbox"/>	Nectarina	<input type="checkbox"/>	Zarzamora	<input type="checkbox"/>	Granada
<input type="checkbox"/>	Albaricoque	<input type="checkbox"/>	Grosella	<input type="checkbox"/>	Coco
<input type="checkbox"/>	Ciruela	<input type="checkbox"/>	Naranja	<input type="checkbox"/>	Mango
<input type="checkbox"/>	Cereza	<input type="checkbox"/>	Mandarina	<input type="checkbox"/>	

Grupo 5: Aceite y frutos secos y semillas

<input type="checkbox"/>	Semillas de lino	<input type="checkbox"/>	Nueces	<input type="checkbox"/>	Pasas
<input type="checkbox"/>	Bio Olive (Natursoy)	<input type="checkbox"/>	Cacahuete	<input type="checkbox"/>	Dátiles
<input type="checkbox"/>	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	Almendras	<input type="checkbox"/>	Higos secos
<input type="checkbox"/>	Semillas de sésamo	<input type="checkbox"/>	Nueces de macadamia	<input type="checkbox"/>	Ciruela seca
<input type="checkbox"/>	Pipas de calabaza	<input type="checkbox"/>	Coquitos del Brasil	<input type="checkbox"/>	Orejones
<input type="checkbox"/>	Pipas de girasol	<input type="checkbox"/>	Castaña	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Avellana	<input type="checkbox"/>	Pistacho, piñon	<input type="checkbox"/>	

Grupo 6: Especies, hierbas y bebidas

<input type="checkbox"/>	Azúcar refinado	<input type="checkbox"/>	Vinagre de manzana	<input type="checkbox"/>	Laurel,tomillo
<input type="checkbox"/>	Azúcar de caña integral	<input type="checkbox"/>	Vinagre de vino	<input type="checkbox"/>	Albahaca,provenza
<input type="checkbox"/>	Siropes y melazas	<input type="checkbox"/>	Vinagre de modena	<input type="checkbox"/>	Té verde con menta
<input type="checkbox"/>	Azúcar de fructosa	<input type="checkbox"/>	Vinagre balsámico	<input type="checkbox"/>	Té rojo
<input type="checkbox"/>	Regaliz	<input type="checkbox"/>	Infusión de poleo menta	<input type="checkbox"/>	Anís estrellado,melisa
<input type="checkbox"/>	Miel	<input type="checkbox"/>	Infusiones relajantes	<input type="checkbox"/>	Ginkgo Energy
<input type="checkbox"/>	Sal marina del atlántico	<input type="checkbox"/>	Infusiones degestivas	<input type="checkbox"/>	Canela
<input type="checkbox"/>	Café de espelta,bambu,eko	<input type="checkbox"/>	Vino blanco	<input type="checkbox"/>	Yogi tea classic
<input type="checkbox"/>	Café exprés	<input type="checkbox"/>	Vino negro	<input type="checkbox"/>	Rooibos
<input type="checkbox"/>	Café natural	<input type="checkbox"/>	Cerveza	<input type="checkbox"/>	Gengibre
<input type="checkbox"/>	Café descafeinado	<input type="checkbox"/>	licores	<input type="checkbox"/>	Nestea
<input type="checkbox"/>	Nescafé	<input type="checkbox"/>	Cava	<input type="checkbox"/>	Vichy catalan
<input type="checkbox"/>	Cacao	<input type="checkbox"/>	Pimentón rojo	<input type="checkbox"/>	Tónica
<input type="checkbox"/>	Té negro	<input type="checkbox"/>	Pimienta negra	<input type="checkbox"/>	Biter S/Alc.
<input type="checkbox"/>	Té verde	<input type="checkbox"/>	Orégano	<input type="checkbox"/>	Coca cola

OTROS:

Consejos:

- Masticar despacio y bien.
- Nunca mezclar las proteínas con féculas o carbohidratos (carnes, pescados y huevos no mezclar con patatas, pastas, cereales y legumbres).
- Excepción: el pan se puede mezclar con alimentos curados por ejemplo: jamón serrano, jamón de pato, lomo ibérico curado, anchoas, atún, etc.....
- Comer frutas fuera de las comidas y no mezclarlas entre ellas.
- No mezclar arroz, lentejas, garbanzos, alubias, patatas y pasta entre ellos.
- Tomar el agua fuera de las comidas (2 litros al día).
- Hacer ejercicio o caminar.