

### Intolleranze Alimentari - Pannello da 90 alimenti

- Riso	- Vongole	- Patate	- Banana
- Segale	- Latte di mucca	- Carciofi	- Melone
- Grano	- Formaggi fusi	- Asparagi	- Uva bianca
- Orzo integrale	- Burro	- Barbabietole	- Pompelmo
- Avena	- Ricotta	- Piselli Verdi	- Limoni
- Mandorla	- Formaggi stagionati	- Patate dolci	- Arancia
- Noce nera	- Yogurt	- Spinaci	- Pesca
- Arachide	- Uovo (albume e tuorlo)	- Zucca (vari tipi)	- Pera
- Carne di Manzo	- Broccoli	- Ceci	- Fragola
- Agnello	- Pomodoro	- Lenticchie	- Zucchero di canna
- Pollo	- Cavolo cappuccio	- Fagioli Lima	- Miele
- Carne suina	- Carota	- Fagioli Pinto	- Malto
- Tacchino	- Cavolfiore	- Fagioli di soia	- Caffè
- Merluzzo	- Funghi	- Fagiolini	- Tè nero
- Nasello	- Sedano	- Aglio	- Cioccolato
- Coniglio	- Cetrioli	- Pepe verde	- Cannella
- Aragosta	- Bietole	- Pepe	- Noce di cola
- Gamberetti	- Melanzana	- Maggiorana	- Mais
- Salmone	- Lattuga Iceberg	- Prezzemolo	- Semi di girasole
- Sardine	- Olive	- Semi di senape	- Lievito del panettiere
- Sogliola	- Cipolla	- Mela	- Lievito di Birra
- Calamari		- Ananas	
- Trota		- Prugna	
- Tonno		- Avocado	

Le intolleranze alimentari rappresentano una problematica attuale, esse sono una reazione dipendente dall'ingestione e dal progressivo accumulo di alimenti comuni presenti nella dieta quotidiana con effetto infiammatorio nell'organismo. I sintomi non sono proporzionali alle quantità dell'alimento non tollerato introdotto: ciò significa che anche piccole quantità possono scatenare la sintomatologia. Inoltre, i disturbi non sono in diretta relazione all'assunzione ma si possono verificare a distanza di tempo fino a 72 ore dopo e possono essere, a titolo esemplificativo: cefalee, nausea, meteorismo, diarrea, dolori addominali, infezioni genito-urinarie ricorrenti, tosse da reflusso, riniti, congiuntiviti, affezioni cutanee. Sono da considerare tra i sintomi comuni di intolleranze alimentari anche ritenzione di liquidi e disordini del peso corporeo con variazioni sia in eccesso che in difetto.