

Patient ID:



Patient Name:

 SAMPLE REPORT

Date of Birth:

 27/03/1984

Sample Code:



QR-Code:

 80AHL077

Analysed on:

 08/05/2025

Tested Antigens:

 287

Test method:

 FOX

Doctor Information:

Tested by:

YORK DIAGNOSTIC LABORATORIES DMCC

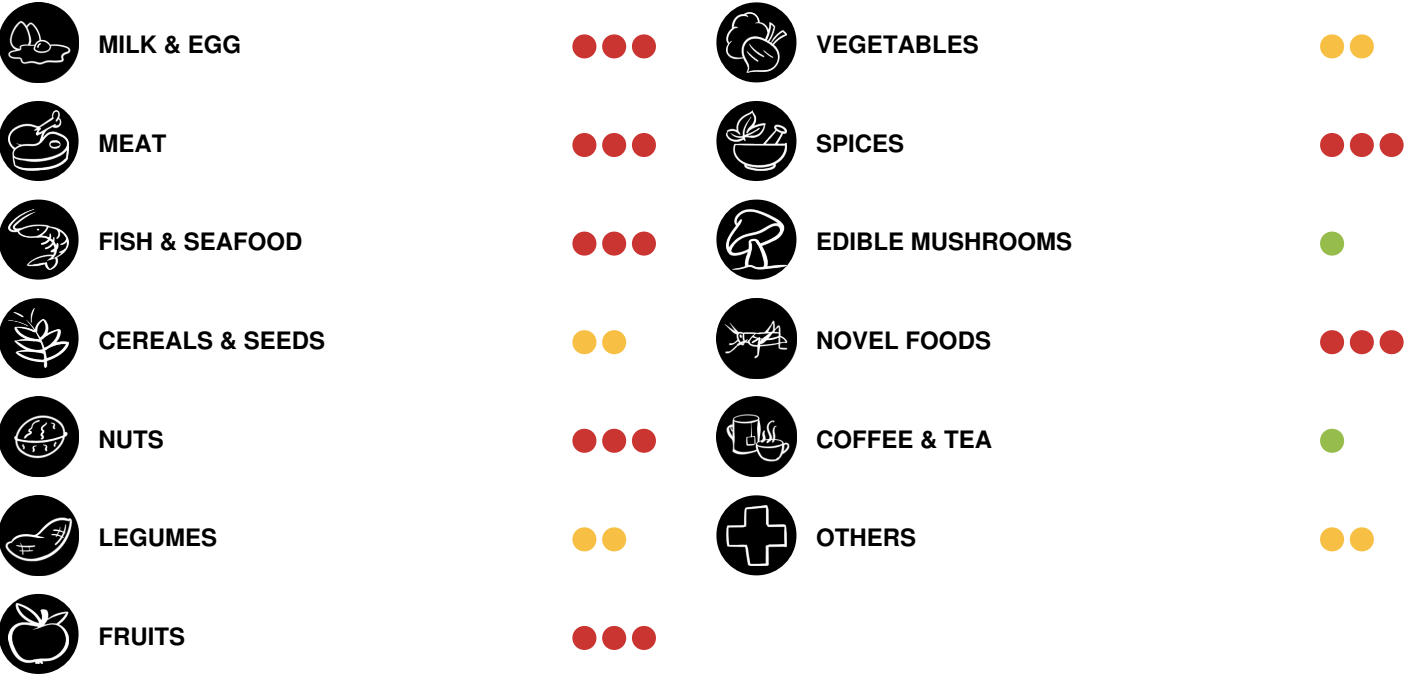
Approved by:

YORK DIAGNOSTIC LABORATORIES DMCC

The internal QC (Plausibility check for GD) was within acceptance range.

Additional Information:

Lab report: Overview of the IgG profile



Highest measured IgG concentration

0 - 9.99 µg/ml



Low IgG level

10 - 19.99 µg/ml



Intermediate IgG level

≥ 20 µg/ml



Highly elevated IgG level

Milk & Egg

Buttermilk	36.55 µg/ml	●●●	Cow's milk Bos d 8 * (Casein)	21.38 µg/ml	●●●
Camembert	24.91 µg/ml	●●●	Buffalo milk	13.17 µg/ml	●●
Emmental	12.68 µg/ml	●●	Camel milk	< 5.00 µg/ml	●
Gouda	17.16 µg/ml	●●	Goat cheese	26.28 µg/ml	●●●
Cottage cheese	31.66 µg/ml	●●●	Goat milk	12.59 µg/ml	●●
Cow's milk	28.49 µg/ml	●●●	Quail egg	6.30 µg/ml	●
Mozzarella	35.99 µg/ml	●●●	Egg white	21.50 µg/ml	●●●
Parmesan	16.58 µg/ml	●●	Egg yolk	27.61 µg/ml	●●●
Cow's milk Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	39.34 µg/ml	●●●	Sheep cheese	19.12 µg/ml	●●
Cow's milk Bos d 5 * (Beta-Lactoglobulin)	37.62 µg/ml	●●●	Sheep milk	28.03 µg/ml	●●●

Meat

Duck	< 5.00 µg/ml	●	Chicken	< 5.00 µg/ml	●
Beef	6.11 µg/ml	●	Turkey	< 5.00 µg/ml	●
Veal	12.92 µg/ml	●●	Rabbit	< 5.00 µg/ml	●
Venison	12.79 µg/ml	●●	Lamb	11.99 µg/ml	●●
Goat	6.16 µg/ml	●	Ostrich	8.01 µg/ml	●
Stag	26.40 µg/ml	●●●	Pork	7.21 µg/ml	●
Horse	23.83 µg/ml	●●●	Boar	15.19 µg/ml	●●

Fish & Seafood

Caviar	45.17 µg/ml	●●●	Trout	< 5.00 µg/ml	●
Eel	< 5.00 µg/ml	●	Oyster	14.68 µg/ml	●●
Noble crayfish	< 5.00 µg/ml	●	Northern prawn	< 5.00 µg/ml	●
Cockle	6.49 µg/ml	●	Scallop	< 5.00 µg/ml	●
Crab	< 5.00 µg/ml	●	Razor shell	16.28 µg/ml	●●
Atlantic herring	< 5.00 µg/ml	●	European plaice	< 5.00 µg/ml	●
Carp	< 5.00 µg/ml	●	Thornback Ray	< 5.00 µg/ml	●
European anchovy	< 5.00 µg/ml	●	Venus clam	15.24 µg/ml	●●
Northern pike	5.94 µg/ml	●	Salmon	< 5.00 µg/ml	●
Atlantic cod	< 5.00 µg/ml	●	European pilchard	< 5.00 µg/ml	●
Abalone	17.54 µg/ml	●●	Turbot	< 5.00 µg/ml	●
Lobster	7.95 µg/ml	●	Mackerel	< 5.00 µg/ml	●
Shrimp mix	< 5.00 µg/ml	●	Atlantic redfish	8.73 µg/ml	●

Squid	< 5.00 µg/ml	●	Sepia	11.67 µg/ml	●●
Monkfish	< 5.00 µg/ml	●	Sole	< 5.00 µg/ml	●
Haddock	12.35 µg/ml	●●	Gilt-head bream	< 5.00 µg/ml	●
Hake	7.31 µg/ml	●	Tuna	< 5.00 µg/ml	●
Common mussel	19.44 µg/ml	●●	Swordfish	< 5.00 µg/ml	●
Octopus	< 5.00 µg/ml	●			

Cereals & Seeds

Amaranth	7.21 µg/ml	●	Pine nut	< 5.00 µg/ml	●
Oat	14.76 µg/ml	●●	Rye	5.25 µg/ml	●
Rapeseed	9.24 µg/ml	●	Sesame	9.98 µg/ml	●
Hempseed	6.52 µg/ml	●	Wheat	< 5.00 µg/ml	●
Quinoa	< 5.00 µg/ml	●	Wheat bran	< 5.00 µg/ml	●
Pumpkin seed	8.58 µg/ml	●	Wheat gliadin Tri a Gliadin *	8.46 µg/ml	●
Buckwheat	5.32 µg/ml	●	Wheatgrass	8.20 µg/ml	●
Sunflower	5.20 µg/ml	●	Gluten	9.57 µg/ml	●
Barley	< 5.00 µg/ml	●	Emmer	< 5.00 µg/ml	●
Malt (barley)	14.65 µg/ml	●●	Durum	< 5.00 µg/ml	●
Linseed	< 5.00 µg/ml	●	Einkorn	< 5.00 µg/ml	●
Lupine seed	< 5.00 µg/ml	●	Polish wheat	6.57 µg/ml	●
Rice	< 5.00 µg/ml	●	Spelt	7.09 µg/ml	●
Millet	< 5.00 µg/ml	●	Corn	< 5.00 µg/ml	●
Poppyseed	10.20 µg/ml	●●			

Nuts

Cashew	29.70 µg/ml	●●●	Hazelnut	26.11 µg/ml	●●●
Brazil nut	7.19 µg/ml	●	Tigernut	6.60 µg/ml	●
Pecan nut	7.80 µg/ml	●	Walnut	16.44 µg/ml	●●
Sweet chestnut	< 5.00 µg/ml	●	Macadamia	< 5.00 µg/ml	●
Coconut milk	5.60 µg/ml	●	Pistachio	15.23 µg/ml	●●
Coconut	< 5.00 µg/ml	●	Almond	46.49 µg/ml	●●●
Kola nut	< 5.00 µg/ml	●			

Legumes

Peanut	11.39 µg/ml	●●	Green bean	< 5.00 µg/ml	●
Chickpea	6.81 µg/ml	●	Pea	< 5.00 µg/ml	●
Soy	< 5.00 µg/ml	●	Sugar pea	< 5.00 µg/ml	●

Lentil	< 5.00 µg/ml	●	Tamarind	< 5.00 µg/ml	●
White bean	< 5.00 µg/ml	●	Mung bean	< 5.00 µg/ml	●

Fruits

Kiwi	10.42 µg/ml	●●	Date	< 5.00 µg/ml	●
Pineapple	42.81 µg/ml	●●●	Physalis	< 5.00 µg/ml	●
Papaya	< 5.00 µg/ml	●	Apricot	< 5.00 µg/ml	●
Lime	< 5.00 µg/ml	●	Cherry	10.39 µg/ml	●●
Lemon	< 5.00 µg/ml	●	Plum	< 5.00 µg/ml	●
Watermelon	< 5.00 µg/ml	●	Peach	< 5.00 µg/ml	●
Grapefruit	< 5.00 µg/ml	●	Nectarine	< 5.00 µg/ml	●
Tangerine	< 5.00 µg/ml	●	Pomegranate	5.19 µg/ml	●
Orange	< 5.00 µg/ml	●	Pear	< 5.00 µg/ml	●
Melon	< 5.00 µg/ml	●	Gooseberry	< 5.00 µg/ml	●
Fig	5.37 µg/ml	●	Red currant	< 5.00 µg/ml	●
Strawberry	11.82 µg/ml	●●	Blackberry	< 5.00 µg/ml	●
Lychee	< 5.00 µg/ml	●	Raspberry	5.15 µg/ml	●
Apple	< 5.00 µg/ml	●	Elderberry	11.16 µg/ml	●●
Mango	< 5.00 µg/ml	●	Blueberry	< 5.00 µg/ml	●
Mulberry	6.04 µg/ml	●	Cranberry	< 5.00 µg/ml	●
Banana	< 5.00 µg/ml	●	Grape	< 5.00 µg/ml	●
Passion fruit	< 5.00 µg/ml	●	Raisin	< 5.00 µg/ml	●

Vegetables

Shallot	< 5.00 µg/ml	●	Caper	< 5.00 µg/ml	●
Onion	< 5.00 µg/ml	●	Endive	< 5.00 µg/ml	●
Leek	8.99 µg/ml	●	Radicchio	< 5.00 µg/ml	●
Garlic	< 5.00 µg/ml	●	Chicorée	< 5.00 µg/ml	●
Chives	8.50 µg/ml	●	Pumpkin Butternut	< 5.00 µg/ml	●
Wild garlic	10.76 µg/ml	●●	Pumpkin Hokkaido	< 5.00 µg/ml	●
Celery Bulb	< 5.00 µg/ml	●	Kiwano	< 5.00 µg/ml	●
Celery Stalk	< 5.00 µg/ml	●	Zucchini	< 5.00 µg/ml	●
Horseradish	< 5.00 µg/ml	●	Cucumber	< 5.00 µg/ml	●
White asparagus	< 5.00 µg/ml	●	Artichoke	< 5.00 µg/ml	●
Bamboo sprouts	< 5.00 µg/ml	●	Carrot	< 5.00 µg/ml	●
Chard	< 5.00 µg/ml	●	Arugula	< 5.00 µg/ml	●
Red beet	< 5.00 µg/ml	●	Fennel (bulb)	< 5.00 µg/ml	●

Cabbage	< 5.00 µg/ml	●	Sweet potato	< 5.00 µg/ml	●
Cauliflower	< 5.00 µg/ml	●	Watercress	< 5.00 µg/ml	●
White cabbage	< 5.00 µg/ml	●	Olive	< 5.00 µg/ml	●
Brussels sprouts	< 5.00 µg/ml	●	Parsnip	< 5.00 µg/ml	●
Kohlrabi	< 5.00 µg/ml	●	Avocado	< 5.00 µg/ml	●
Broccoli	< 5.00 µg/ml	●	Radish	7.12 µg/ml	●
Romanesco	< 5.00 µg/ml	●	Eggplant	< 5.00 µg/ml	●
Red cabbage	< 5.00 µg/ml	●	Potato	< 5.00 µg/ml	●
Green cabbage	10.35 µg/ml	●●	Tomato	8.36 µg/ml	●
Savoy	< 5.00 µg/ml	●	Spinach	6.08 µg/ml	●
Turnip	< 5.00 µg/ml	●	Nettle leaves	< 5.00 µg/ml	●
Pok-Choi	< 5.00 µg/ml	●	Lamb's lettuce	< 5.00 µg/ml	●
Chinese cabbage	< 5.00 µg/ml	●			

Spices

Dill	< 5.00 µg/ml	●	Mint	< 5.00 µg/ml	●
Tarragon	< 5.00 µg/ml	●	Basil	7.19 µg/ml	●
Paprika	6.98 µg/ml	●	Majoram	< 5.00 µg/ml	●
Cayenne pepper	< 5.00 µg/ml	●	Oregano	< 5.00 µg/ml	●
Chili (red)	< 5.00 µg/ml	●	Parsley	< 5.00 µg/ml	●
Caraway	< 5.00 µg/ml	●	Anise	7.58 µg/ml	●
Cinnamon	< 5.00 µg/ml	●	Pepper (black/white/green/red/yellow)	6.07 µg/ml	●
Curry	< 5.00 µg/ml	●	Rosmary	< 5.00 µg/ml	●
Coriander	< 5.00 µg/ml	●	Sage	< 5.00 µg/ml	●
Cumin	13.60 µg/ml	●●	Mustard	< 5.00 µg/ml	●
Turmeric	< 5.00 µg/ml	●	Clove	< 5.00 µg/ml	●
Lemongrass	< 5.00 µg/ml	●	Thyme	10.57 µg/ml	●●
Cardamom	9.03 µg/ml	●	Fenugreek	< 5.00 µg/ml	●
Juniper berry	< 5.00 µg/ml	●	Vanilla	< 5.00 µg/ml	●
Bay leaf	< 5.00 µg/ml	●	Ginger	23.59 µg/ml	●●●
Nutmeg	< 5.00 µg/ml	●			

Edible Mushrooms

White mushroom	5.04 µg/ml	●	Enoki	< 5.00 µg/ml	●
Boletus	< 5.00 µg/ml	●	French horn mushroom	< 5.00 µg/ml	●
Chanterelle	9.35 µg/ml	●	Oyster mushroom	< 5.00 µg/ml	●

Novel Foods

House cricket	14.32 µg/ml	●●	Ginseng	< 5.00 µg/ml	●
Baobab	< 5.00 µg/ml	●	Guarana	< 5.00 µg/ml	●
Aloe	< 5.00 µg/ml	●	Almond milk	29.26 µg/ml	●●●
Greater burdock root	5.14 µg/ml	●	Nori	< 5.00 µg/ml	●
Aronia	< 5.00 µg/ml	●	Chia seed	7.20 µg/ml	●
Safflower oil	< 5.00 µg/ml	●	Yacón root	< 5.00 µg/ml	●
Chlorella	17.72 µg/ml	●●	Spirulina	< 5.00 µg/ml	●
Ginkgo	< 5.00 µg/ml	●	Dandelion root	< 5.00 µg/ml	●
Maca root	< 5.00 µg/ml	●	Mealworm	5.57 µg/ml	●
Migratory locust	< 5.00 µg/ml	●	Wakame	6.71 µg/ml	●
Tapioca	< 5.00 µg/ml	●			

Coffee & Tea

Tea, black	7.87 µg/ml	●	Chamomile	< 5.00 µg/ml	●
Tea, green	7.73 µg/ml	●	Peppermint	6.86 µg/ml	●
Coffee	< 5.00 µg/ml	●	Moringa	5.97 µg/ml	●
Hibiscus	< 5.00 µg/ml	●	Cocoa	< 5.00 µg/ml	●
Jasmine	< 5.00 µg/ml	●			

Others

Agar Agar	< 5.00 µg/ml	●	Cane sugar	13.66 µg/ml	●●
Honey	< 5.00 µg/ml	●	Brewer's yeast	< 5.00 µg/ml	●
Aspergillus niger	8.74 µg/ml	●	Elderflower	< 5.00 µg/ml	●
Hops	< 5.00 µg/ml	●	M-Transglutaminase, meat glue	11.44 µg/ml	●●
Baker's yeast	< 5.00 µg/ml	●			

CCD

Human Lactoferrin	< 5.00 µg/ml	●
-------------------	--------------	---

SAMPLED ON
08/05/2025

ASSAY PERFORMED ON
08/05/2025

PRINTED ON
08/05/2025

APPROVED ON
08/05/2025

FOX - Number of tested food sources

283



MILK & EGG

17

Buffalo milk, Buttermilk, Camel milk, Camembert, Cottage cheese, Cow's milk, Egg white, Egg yolk, Emmental, Goat cheese, Goat milk, Gouda, Mozzarella, Parmesan, Quail egg, Sheep cheese, Sheep milk



VEGETABLES

51

Artichoke, Arugula, Avocado, Bamboo sprouts, Broccoli, Brussels sprouts, Cabbage, Caper, Carrot, Cauliflower, Celery Bulb, Celery Stalk, Chard, Chicorée, Chinese cabbage, Chives, Cucumber, Eggplant, Endive, Fennel (bulb), Garlic, Green cabbage, Horseradish, Kiwano, Kohlrabi, Lamb's lettuce, Leek, Nettle leaves, Olive, Onion, Parsnip, Pok-Choi, Potato, Pumpkin Butternut, Pumpkin Hokkaido, Radicchio, Radish, Red beet, Red cabbage, Romanesco, Savoy, Shallot, Spinach, Sweet potato, Tomato, Turnip, Watercress, White Asparagus, White cabbage, Wild garlic, Zucchini



MEAT

14

Beef, Boar, Chicken, Duck, Goat, Horse, Lamb, Ostrich, Pork, Rabbit, Stag, Turkey, Veal, Venison



FISH & SEAFOOD

37

Abalone, Atlantic cod, Atlantic herring, Atlantic redfish, Carp, Caviar, Cockle, Common mussel, Crab, Eel, European anchovy, European pilchard, European plaice, Gilt-head bream, Haddock, Hake, Lobste, Mackerel, Monkfish, Noble crayfish, Northern pike, Northern prawn, Octopus, Oyster, Razor shell, Salmon, Scallop, Sepia, Shrimp mix, Sole, Squid, Swordfish, Thornback Ray, Trout, Tuna, Turbot, Venus clam



SPICES

31

Anise, Basil, Bay leaf, Caraway, Cardamom, Cayenne pepper, Chili (red), Cinnamon, Clove, Coriander, Cumin, Curry, Dill, Fenugreek, Ginger, Juniper berry, Lemongrass, Marjoram, Mint, Mustard, Nutmeg, Oregano, Paprika, Parsely, Pepper (black/white/green/red/yellow), Rosemary, Sage, Tarragon, Thyme, Turmeric, Vanilla



CEREALS & SEEDS

29

Amaranth, Barley, Buckwheat, Corn, Durum, Einkorn, Emmer, Hempseed, Linseed, Lupine seed, Malt (barley), Millet, Oat, Pine nut, Polish wheat, Poppyseed, Pumpkin seed, Quinoa, Rapeseed, Rice, Rye, Sesame, Spelt, Sunflower, Wheat, Gluten, Wheat bran, Wheatgrass



EDIBLE MUSHROOMS

6

Boletus, Chanterelle, Enoki, French horn mushroom, Oyster mushroom, White Mushroom



NUTS

13

Almond, Brazil nut, Cashew, Coconut, Coconut milk, Hazelnut, Kola nut, Macadamia, Pecan nut, Pistachio, Sweet chestnut, Tigernut, Walnut



NOVEL FOODS

21

Almond milk, Aloe, Aronia, Baobab, Chia seed, Chlorella, Dandelion root, Ginkgo, Ginseng, Greater burdock root, Guarana, House cricket, Maca root, Mealworm, Migratory locust, Nori, Safflower oil, Spirulina, Tapioca, Wakame, Yacón root



LEGUMES

10

Chickpea, Green bean, Lentil, Mung bean, Peanut, Pea, Soy, Sugar pea, Tamarind, White bean



COFFEE & TEA

9

Chamomile, Cocoa, Coffee, Hibiscus, Jasmine, Moringa, Peppermint, Tea black, Tea green



FRUITS

36

Apple, Apricot, Banana, Blackberry, Blueberry, Cherry, Cranberry, Date, Elderberry, Fig, Gooseberry, Grape, Grapefruit, Kiwi, Lemon, Lime, Lychee, Mango, Melon, Mulberry, Nectarine, Orange, Papaya, Passion fruit, Peach, Pear, Physalis, Pineapple, Plum, Pomegranate, Raisin, Raspberry, Red currant, Strawberry, Tangerine, Watermelon



OTHERS

9

Agar Agar, Aspergillus niger, Baker's yeast, Brewer's yeast, Cane sugar, Elderflower, Honey, Hops, M-Transglutaminase meat glue

Interpretation Summary

Associated food intolerance symptoms after consuming the culprit food include nausea, stomach pain, gas, cramps, bloating, vomiting, heartburn, diarrhea, headaches, irritability, and nervousness.

Milk & Eggs

Buffalo's milk

Your IgG level for buffalo's milk is 13.17 µg/ml.

Food products and dishes typically containing buffalo's milk include dairy products like butter, yogurt, cheese (e.g., mozzarella), and ice cream.

Possible alternatives for buffalo's milk include camel's milk, goat's milk, and cow's milk for animal-derived sources. Plant-based alternatives include soy milk, coconut milk, almond milk, and rice milk. Please note that the proteins in the milk of different animals are structurally similar to the proteins in cow's milk. Some patients may tolerate them, others might experience similar reactions to what they experience after consuming buffalo's milk.

Buttermilk

Your IgG level for buttermilk is 36.55 µg/ml.

Food products and dishes typically containing buttermilk include biscuits, cakes, mashed potatoes, soups, fried chicken, hamburger buns, cornbread, ranch dressing, smoothies, pancakes, ice cream, and cream cheese.

Possible alternatives (non-dairy) for buttermilk include soy-based options such as a combination of soy milk and acid (e.g., lemon juice or vinegar), vegan sour cream and water, or unsweetened plant milk (e.g., coconut, almond, or cashew) and acid (e.g., lemon juice or vinegar).

Camembert

Your IgG level for camembert is 24.91 µg/ml.

Food products and dishes typically containing camembert are salads, cheese boards, burgers. Camembert is often served in French cuisine.

Possible alternatives (non-dairy) for camembert include substitutes based on cashews.

Cottage cheese

Your IgG level for cottage cheese is 31.66 µg/ml.

Food products and dishes typically containing cottage cheese include breakfast bowls, dips, pancakes, egg dishes, pasta dishes, and sandwiches.

Possible alternatives (non-dairy) for cottage cheese include firm tofu (crumbled) or substitutes based on cashews.

Cow's milk

Your IgG level for cow's milk is 28.49 µg/ml.

Food products and dishes containing cow's milk include dairy products such as butter, cheese, cream, sour cream, custard, yogurt, ice cream, and pudding. Cow's milk protein is often included in gratins, breads, cookies, crackers, cakes, battered foods, cake mix, cereals, chocolate, coffee creamer, granola bars, margarine, mashed potatoes, and salad dressings. On food labels, milk protein may be referred to as artificial butter, cheese flavor, casein, diacetyl, curd, ghee, hydrolysates, lactalbumin, lactose, recaldent, rennet, tagatose, or whey.

Possible alternatives for cow's milk include goat's milk, camel's milk, sheep's milk, and buffalo's milk for animal derived sources. Plant-based alternatives include coconut milk, rice milk, soy milk, almond milk, and oat milk. Please note that the proteins in the milk of different animals are structurally similar to the proteins in cow's milk. Some patients may tolerate them, others might experience similar reactions to what they experience after consuming cow's milk.

Egg white

Your IgG level for egg white is 21.50 µg/ml.

Food products and dishes containing egg whites include all kinds of egg dishes (omelettes, fried eggs, scrambled eggs, etc.), as well as breaded and battered foods, salad dressing, cream pies, cream puffs, crepes, waffles, custards, puddings, marshmallows, marzipan, mayonnaise, meatloaf, meatballs, meringue, frosting, pasta, sauces, soufflés, surimi, and in some cases, wine. On food labels, egg proteins may be referred to as albumin, globulin, lecithin, livetin, lysozyme, ovalbumin, ovaglobulin, ovomucin, ovovitellin, or vitellin.

Possible alternatives for egg whites include aquafaba (liquid found in canned chickpeas or beans) for meringues and marshmallows. If a whole egg is used to add moisture to baked goods, mashed banana is a possible alternative. To make baked goods heavier and denser, ground flaxseeds and chia seeds are good alternatives for eggs. If the egg is used as a leavining agent, 1/4 cup of carbonated water per egg works as a substitute. Silken tofu is used as a scrambled egg substitute.

Egg yolk

Your IgG level for egg yolk is 27.61 µg/ml.

Food products and dishes containing egg yolks include all kinds of egg dishes (omelettes, fried eggs, scrambled eggs, etc.), as well as breaded and battered foods, salad dressing, cream pies, cream puffs, crepes, waffles, custards, puddings, marshmallows, marzipan, mayonnaise, meatloaf, meatballs, meringue, frosting, pasta, sauces, soufflés, and surimi. On food labels, egg proteins may be referred to as albumin, globulin, lecithin, livetin, lysozyme, ovalbumin, ovaglobulin, ovomucin, ovovitellin, or vitellin.

Possible alternatives for egg yolks include soy lecithin (a byproduct of soybean oil). If a whole egg is used to add moisture to baked goods, mashed banana is a possible alternative. To make baked goods heavier and denser, ground flaxseeds and chia seeds are good alternatives for eggs. If the egg is used as a leavining agent, 1/4 cup of carbonated water per egg works as a substitute. Silken tofu is used as a scrambled egg substitute.

Emmental

Your IgG level for emmental is 12.68 µg/ml.

Food products and dishes typically containing emmental cheese include gratins, cheese fondues, cheese puffs, soups, pizza, and cheese boards.

Possible alternatives (non-dairy) for emmental cheese are vegan cheese substitutes based on nuts (e.g., cashew, macadamia) or soy.

Goat cheese

Your IgG level for goat cheese is 26.28 µg/ml.

Food products and dishes typically containing goat cheese include salads, pizza, savory tarts, sandwiches, as a garnish on pasta, desserts, and cheese boards.

Possible alternatives (non-dairy) for goat cheese include tofu and cashew cheese.

Goat's milk

Your IgG level for goat's milk is 12.59 µg/ml.

Food products and dishes typically containing goat's milk include dairy products such as cheese, butter, ice cream, yogurt, and cajeta.

Possible alternatives for goat's milk include cow's milk, camel's milk, sheep's milk, and buffalo's milk for animal derived sources. Plant-based alternatives include coconut milk, rice milk, soy milk, almond milk, and oat milk. Please note that the proteins in the milk of different animals are structurally similar to the proteins in cow's milk. Some patients may tolerate them, others might experience similar reactions to what they experience after consuming goat's milk.

Gouda

Your IgG level for gouda is 17.16 µg/ml.

Food products and dishes typically containing gouda include cheese dips, gratins, soups, sandwiches, sauces, lasagna, pizza, and cheese boards.

Possible alternatives (non-dairy) for gouda are vegan cheese substitutes based on nuts (e.g., cashew, macadamia) or soy.

Mozzarella

Your IgG level for mozzarella is 35.99 µg/ml.

Food products and dishes typically containing mozzarella include pizza, lasagna, caprese salads, and fruit salads.

Possible alternatives (non-dairy) for mozzarella cheese are vegan cheese substitutes based on cashew nuts or rice milk.

Parmesan

Your IgG level for parmesan is 16.58 µg/ml.

Food products and dishes typically containing parmesan include pizza, lasagne, pasta dishes, chicken ceasar salads, soups, and cheese boards.

Possible alternatives (non-dairy) for parmesan includes substitutes based on soy and nutritional yeast.

Sheep cheese

Your IgG level for sheep cheese is 19.12 µg/ml.

Food products and dishes typically containing sheep cheese include popular cheeses such as feta (Greek), ricotta (Italian), and roquefort (French).

Possible alternatives (non-dairy) for sheep cheese are tofu and cashew cheese.

Sheep's milk

Your IgG level for sheep's milk is 28.03 µg/ml.

Food products and dishes typically containing sheep's milk include dairy products such as cheeses (e.g., feta, ricotta, roquefort), yogurt, butter, and ice cream.

Possible alternatives for sheep milk include cow's milk, camel's milk, goat's milk, and buffalo's milk for animal derived sources. Plant-based alternatives include coconut milk, rice milk, soy milk, almond milk, and oat milk. Please note that the proteins in the milk of different animals are structurally similar to the proteins in cow's milk. Some patients may tolerate them, others might experience similar reactions to what they experience after consuming sheep milk.

Meat

Boar

Your IgG level for boar is 15.19 µg/ml.

Food products and dishes typically containing boar include stews, ragouts, roasts, and sausages.

Possible alternatives for boar include beef, as well as plant-based meat substitute products.

Horse

Your IgG level for horse is 23.83 µg/ml.

Food products and dishes typically containing horse include stews, roasts, sausages, and meatloaf.

Possible alternatives for horse include venison and beef.

Lamb

Your IgG level for lamb is 11.99 µg/ml.

Food products and dishes typically containing lamb include stews, roasts, sausages, hamburgers, and meatloaf.

Possible alternatives for lamb include veal, goat, and beef.

Stag

Your IgG level for stag is 26.40 µg/ml.

Food products and dishes typically containing stag include stews, roasts, sausages, hamburgers, and meatloaf.

Possible alternatives for stag include veal, venison, and beef.

Veal

Your IgG level for veal is 12.92 µg/ml.

Food products and dishes typically containing veal include stews, sausages, roasts, as well as classic Wiener Schnitzel.

Possible alternatives for veal include pork, beef, lamb, or goat.

Venison

Your IgG level for venison is 12.79 µg/ml.

Food products and dishes typically containing venison include stews, roasts, sausages, hamburgers, and meatloaf.

Possible alternatives for venison include veal and beef.

Fish & Seafood

Abalone

Your IgG level for abalone is 17.54 µg/ml.

Food products and dishes typically containing abalone include stews, soups, sautéés, stir fries, salads, and savory pies.

Possible alternatives for abalone include clams, scallops, oysters, mussels, and squid.

Caviar

Your IgG level for caviar is 45.17 µg/ml.

Food products and dishes typically containing caviar as a garnish include egg dishes, pasta dishes, potato latkes, fish dishes, blinis, and soups.

Possible alternatives for caviar include lumpfish roe, as well as couscous (flavored with butter and colored with sepia ink) and soy pearls as plant-based substitutes.

Common mussel

Your IgG level for common mussel is 19.44 µg/ml.

Food products and dishes typically containing common mussels include seafood pies, paellas, soups, stews, pasta dishes, and salads.

Possible alternatives for common mussels include cockles and oysters, as well as king oyster mushrooms as a plant-based substitute.

Haddock

Your IgG level for haddock is 12.35 µg/ml.

Food products and dishes typically containing haddock include fish tacos, bakes, paellas, sandwiches, stews, and savory pies.

Possible alternatives for haddock include cod, pollack, stripped bass, hake, and grouper. Tofu, banana blossom, and jackfruit can serve as vegan substitutes with similar texture.

Oyster

Your IgG level for oyster is 14.68 µg/ml.

Food products and dishes typically containing oyster include stews, soups, sautées, stir frys, salads, and savory pies.

Possible alternatives for oyster include abalone, clams, scallops, mussels, and squid, as well as king oyster mushrooms as a plant-based substitute.

Razor shell

Your IgG level for razor shell is 16.28 µg/ml.

Food products and dishes typically containing razor shell include stews, soups, sautées, stir frys, salads, and savory pies.

Possible alternatives for razor shell include abalone, clams, scallops, oysters, mussels, and squid, as well as king oyster mushrooms as a plant-based substitute.

Sepia

Your IgG level for sepia is 11.67 µg/ml.

Food products and dishes typically containing sepia include soups, paellas, stews, stir frys, and savory pies.

Possible alternatives for sepia include octopus, shrimp, squid, and tuna, as well as king oyster mushrooms and hearts of palm as plant-based substitutes.

Venus clam

Your IgG level for venus clam is 15.24 µg/ml.

Food products and dishes typically containing venus clams include stews, soups, sautées, stir frys, salads, and savory pies.

Possible alternatives for venus clams include scallops, oyster, abalone, mussels, and squid, as well as king oyster mushrooms as a plant-based substitute.

Grains & Seeds

Malt

Your IgG level for malt is 14.65 µg/ml.

Food products and dishes typically containing malted grains and malt syrup are beer, whiskey, malted milk, malt vinegar, confections such as Maltesers and Whoppers, flavored drinks such as Horlicks, Ovaltine, and Milo, and baked goods such as malt loaf and bagels.

Possible alternatives for malt syrups include honey, molasses, brown rice syrup, maple syrup, maltose, and sugar.

Oat

Your IgG level for oat is 14.76 µg/ml.

Food products and dishes typically containing oats and oat flour include oatmeal, porridge, oat milk, cereal, granola, flapjacks, cookies, breads, cakes, and oat bran.

Possible alternatives for oats include sorghum, millet, corn, polenta, and rice.

Poppy seed

Your IgG level for poppy seed is 10.20 µg/ml.

Food products and dishes typically containing poppy seeds include bagels, breads, cakes, muffins, granola, and salad dressing.

Possible alternatives for poppy seeds are black sesame seeds and chia seeds.

Nuts

Almond

Your IgG level for almond is 46.49 µg/ml.

Food products and dishes typically containing almonds, ground almonds, or almond flour include cakes, breads, biscuits, confectionary, ice cream, marzipan, and liqueurs such as Amaretto.

Possible alternatives for almonds include hazelnuts, Brazil nuts, cashews, and unsalted pistachios. Unsalted pumpkin and sunflower seeds, granola, or oatmeal can function als nut-free substitutes. Tahini (sesame seed butter) can be used as a substitute for almond butter.

Cashew

Your IgG level for cashew is 29.70 µg/ml.

Food products and dishes typically containing cashews include pesto, cakes, muesli, confectionary, ice cream, and chocolate. Indian, Chinese, and Thai cuisine frequently uses cashews in their dishes.

Possible alternatives for cashews include pine nuts, almonds, walnuts, and hazelnuts. Unsalted sunflower and pumpkin seeds can function as nut-free substitutes. Tahini (sesame seed butter) can be used as a substitute for cashew butter.

Hazelnut

Your IgG level for hazelnut is 26.11 µg/ml.

Food products and dishes typically containing hazelnuts include biscuits, cakes, pastries, chocolate, chocolate spreads, confectionary, cereal, and bread.

Possible alternatives for hazelnuts include almonds, macadamia nuts, walnuts, and cashews. Oats, unsalted sunflower and pumpkin seeds, and raisins can be used as nut-free substitutes in baking.

Pistachio

Your IgG level for pistachio is 15.23 µg/ml.

Food products and dishes typically containing pistachios include ice cream, confectionary (e.g., marzipan, Turkish baklava), and chocolate.

Possible alternatives for pistachios include pine nuts, almonds, hazelnuts, and cashews.

Walnut

Your IgG level for walnut is 16.44 µg/ml.

Food products and dishes typically containing walnuts include pesto sauces, salads, cakes, biscuits, confectionary, and ice cream.

Possible alternatives for walnuts include hazelnuts and almonds. Unsalted sunflower and pumpkin seeds can function as nut-free substitutes.

Legumes

Peanut

Your IgG level for peanut is 11.39 µg/ml.

Food products and dishes typically containing peanuts include peanut butter, peanut oil, baked goods (e.g., cookies, candy, pastries, pie crusts), ice cream, cereals, granola, trail mix, chili, soups, energy bars, vegetarian burgers, salads, and salad dressing. Peanuts are often used in African and Asian cuisine.

Possible alternatives for peanuts include beans (e.g., chickpea, black, pinto, lima, fava) and lentils as sources for protein and fiber. As a snack, peanuts can be replaced by different seeds (e.g., pumpkin, sunflower), roasted soybeans and roasted chickpeas. Peanut oil for cooking can be replaced by rapeseed oil, sunflower oil, vegetable oil, walnut oil, almond oil, and safflower oil.

Fruits

Cherry

Your IgG level for cherry is 10.39 µg/ml.

Food products and dishes typically containing cherries include pastries (e.g., pies, tarts, cakes, cobblers, etc.), ice cream, juice, compotes, and in trail mix (dried).

Possible alternatives for cherries in baking include plums, apricots, and nectarines.

Elderberry

Your IgG level for elderberry is 11.16 µg/ml.

Food products and dishes typically containing elderberries include jams, liqueurs, and pies. Please note: Raw elderberries, as well as the seeds, leaves, and bark of the elderberry tree are poisonous!

Possible alternatives for elderberries include black currants and cranberries.

Kiwi

Your IgG level for kiwi is 10.42 µg/ml.

Food products and dishes typically containing kiwis include salads, smoothies, ice cream, and pastries (e.g., tarts, pies, cakes, etc.).

Possible alternatives for kiwi include strawberries (with a little bit of lime juice), pineapples, and dragon fruit.

Pineapple

Your IgG level for pineapple is 42.81 µg/ml.

Food products and dishes typically containing pineapple include salads, chutneys, relishes, marinades, juices, smoothies and cocktails.

Possible alternatives for pineapples include green apples and oranges.

Strawberry

Your IgG level for strawberry is 11.82 µg/ml.

Food products and dishes typically containing strawberries include pastries (e.g., cakes, tarts, muffins, etc.), jams, salads, juices, smoothies, and cocktails.

Possible alternatives for strawberries include kiwis, figs, rhubarb, and raspberries.

Vegetables

Green cabbage

Your IgG level for green cabbage is 10.35 µg/ml.

Food products and dishes typically containing green cabbage include salads, stir fries, soups, and slaws.

Possible alternatives for green cabbage include pak choi and Chinese cabbage.

Wild garlic

Your IgG level for wild garlic is 10.76 µg/ml.

Food products and dishes typically containing wild garlic include pestos, soups, sauces, quiches, and salads.

Possible alternatives for wild garlic include scallions, spring onions, and regular garlic.

Spices

Cumin

Your IgG level for cumin is 13.60 µg/ml.

Food products and dishes using cumin as a flavoring agent include Indian curries, Middle Eastern specialties like hummus, and Mexican dishes like fajitas. Cumin is usually paired with meat, such as beef and pork.

Possible alternatives for cumin include ground coriander, caraway seeds, chili powder, or fennel seeds.

Ginger

Your IgG level for ginger is 23.59 µg/ml.

Food products and dishes using ginger as a flavoring agent include various sauces, glazes, marinades, soups, salads, and stir fries. Ginger is typically used in Asian cooking and is also a staple in holiday baking (e.g., gingerbread cookies).

Possible alternatives for ginger include cardamom, cinnamon, and nutmeg, or a combination of the three.

Thyme

Your IgG level for thyme is 10.57 µg/ml.

Food products and dishes using thyme as a flavoring agent include soups, sauces, stews, braises, potato dishes, and fresh bread.

Possible alternatives for thyme include oregano, marjoram, and basil.

Novel Foods

Almond milk

Your IgG level for almond milk is 29.26 µg/ml.

Almond milk is a plant-based substitute for cow's milk and is used for cooking porridge, oatmeal, cream-based soups, creamy sauces, gravies, as a coffee creamer, smoothies, ice creams, and other desserts.

Possible alternatives (plant-based) to almond milk include oat milk, rice milk, coconut milk, soy milk, hemp milk, and cashew milk.

Chlorella

Your IgG level for chlorella is 17.72 µg/ml.

Chlorella is a type of algae and a good source of protein, fats, carbohydrates, fiber, vitamins, and minerals. Chlorella powder can be added to juices and smoothies.

Possible alternatives for chlorella include spirulina (another type of algae), raw organic manuka honey, acai berry powder, ground flax seed meal, and goji berries.

House cricket

Your IgG level for house cricket is 14.32 µg/ml.

Crickets are edible insects high in protein and many other nutrients, and are consumed as snacks in several African and Southeast Asian countries.

Possible alternatives for crickets are other edible insects such as grasshoppers and mealworms.

Other

M-Transglutaminase (meat glue)

Your IgG level for M-Transglutaminase is 11.44 µg/ml.

Food products and dishes typically containing M-Transglutaminase include sausages, ham, fish balls, chicken nuggets, and surimi.

Possible alternatives for M-Transglutaminase include gelatin and carrageenan (derived from seaweeds).

Cane sugar

Your IgG level for cane sugar is 13.66 µg/ml.

Food products and dishes typically containing cane sugar include syrups, jams, jellies, confectionary, candy, baked goods (cakes, muffins, cookies, etc.), juices, and many more.

Possible alternatives for cane sugar include honey, stevia, monk fruit, and tapioca syrup.

Disclaimer

The presence of IgG-antibodies may be an indication of food intolerances and has to be analyzed in conjunction with the clinical history and other diagnostic test results.

The Raven Interpretation Software is a tool to assist in the interpretation of FOX results but does not constitute a diagnosis. No liability is accepted for Raven comments and the resulting dietary recommendations. The stated comments are designed exclusively for FOX results.

(The connection between food intake, elevated IgG levels and chronic disorders has been described in peer reviewed publications and case studies. Nonetheless this connection is still debated in the scientific community and a consensus has not been reached thus far.)

رقم المريض:



اسم المريض:



SAMPLE REPORT

تاريخ الولادة:



27/03/1984

رقم تعريف العينة:



الباركود:



80AHL077

تم التحليل في:



08/05/2025

المستضدات المختبرة:



287

طريقة اختبار:



FOX

اسم الطبيب / العيادة:

مفحوصة من:

YORK DIAGNOSTIC LABORATORIES DMCC

تمت الموافقة عليه من قبل:

YORK DIAGNOSTIC LABORATORIES DMCC

كان ضمن نطاق (GD الداخلي) (التحقق من المعقولية ل QC ال
المقبول

معلومة اضافية:

G و تقرير المختبر : نظرة عامة على مستوى ال

	الحليب والبيض	● ● ●		الخضروات	● ●
	اللحوم	● ● ●		البهارات	● ● ●
	الأسماك والمأكولات البحرية	● ● ●		الفطريات الصالحة للأكل	●
	الحبوب والبذور	● ●		الأطعمة الجديدة	● ● ●
	المكسرات	● ● ●		شاي وقهوة	●
	البقوليات	● ●		أطعمة أخرى	● ●
	الفاكهة	● ● ●			

تم قياسه G و أعلى تركيز

0 - 9.99 µg/ml



منخفض G و مستوى

10 - 19.99 µg/ml



المتوسط G والمستوى

≥ 20 µg/ml



مرتفع G و مستوى

الحليب والبيض

اللبن	36.55 µg/ml	●●●●	(د 8 * كازين Bos حليب بقر	21.38 µg/ml	●●●●
جبن الكمبير	24.91 µg/ml	●●●●	حليب الجاموس	13.17 µg/ml	●●●●
إيمنتال	12.68 µg/ml	●●●●	حليب الجمل	< 5.00 µg/ml	●●●●
جودة	17.16 µg/ml	●●●●	جبن الماعز	26.28 µg/ml	●●●●
جبن القريش	31.66 µg/ml	●●●●	حليب الماعز	12.59 µg/ml	●●●●
حليب بقر	28.49 µg/ml	●●●●	بيض السمان	6.30 µg/ml	●●●●
موزاريل	35.99 µg/ml	●●●●	بياض البيض	21.50 µg/ml	●●●●
جبنة البارميزان	16.58 µg/ml	●●●●	صفار البيض	27.61 µg/ml	●●●●
Bos d 4 * (α- Lactalbumin) حليب بقر	39.34 µg/ml	●●●●	جبنة غنم	19.12 µg/ml	●●●●
Bos d 5 * (β- Lactoglobulin) حليب بقر	37.62 µg/ml	●●●●	حليب غنم	28.03 µg/ml	●●●●

اللحوم

لحم البط	< 5.00 µg/ml	●●●●	دجاج	< 5.00 µg/ml	●●●●
لحم بقر	6.11 µg/ml	●●●●	ديك رومى	< 5.00 µg/ml	●●●●
عجل	12.92 µg/ml	●●●●	أرنب	< 5.00 µg/ml	●●●●
غزال	12.79 µg/ml	●●●●	خروف	11.99 µg/ml	●●●●
الماعز	6.16 µg/ml	●●●●	نعامة	8.01 µg/ml	●●●●
الأيل	26.40 µg/ml	●●●●	خنزير	7.21 µg/ml	●●●●
حصان	23.83 µg/ml	●●●●	خنزير البري	15.19 µg/ml	●●●●

الأسماك والمأكولات البحرية

كافيار	45.17 µg/ml	●●●●	الترويت	< 5.00 µg/ml	●●●●
سمك الانكليش	< 5.00 µg/ml	●●●●	محار	14.68 µg/ml	●●●●
نبيل جراد البحر	< 5.00 µg/ml	●●●●	الجمبري الشمالي	< 5.00 µg/ml	●●●●
كوكل	6.49 µg/ml	●●●●	المحارات الصدفية	< 5.00 µg/ml	●●●●
سلطعون	< 5.00 µg/ml	●●●●	محار البطليونس الشائك	16.28 µg/ml	●●●●
سمك الرنجة	< 5.00 µg/ml	●●●●	البلايس	< 5.00 µg/ml	●●●●
سمك النهري	< 5.00 µg/ml	●●●●	راي	< 5.00 µg/ml	●●●●
الأنشوفة الاوروية	< 5.00 µg/ml	●●●●	فينوس البطليونس	15.24 µg/ml	●●●●
أسماك البايك الشمالية	5.94 µg/ml	●●●●	السلمون	< 5.00 µg/ml	●●●●
القذ الأطلسي	< 5.00 µg/ml	●●●●	البيلشارد الاوروية	< 5.00 µg/ml	●●●●
أذن البحر	17.54 µg/ml	●●●●	الترس	< 5.00 µg/ml	●●●●
الكركد	7.95 µg/ml	●●●●	سمك الماكريل	< 5.00 µg/ml	●●●●
القريدس/الروبيان	< 5.00 µg/ml	●●●●	الأسماك الحمراء الأطلسية	8.73 µg/ml	●●●●

حبار	< 5.00 µg/ml	●	حبر الصبيدج	11.67 µg/ml	●●
سمك الراهب	< 5.00 µg/ml	●	سمك موسى	< 5.00 µg/ml	●
الحدوق	12.35 µg/ml	●●	الدنيس المذهبة	< 5.00 µg/ml	●
هاك	7.31 µg/ml	●	التونا	< 5.00 µg/ml	●
بلح البحر	19.44 µg/ml	●●	سمك أبو سيف	< 5.00 µg/ml	●
أخطبوط	< 5.00 µg/ml	●			

الحبوب والبذور

قطيفة	7.21 µg/ml	●	الصنوبر	< 5.00 µg/ml	●
شوفان	14.76 µg/ml	●●	حبوب الجودار	5.25 µg/ml	●
بذر اللفت	9.24 µg/ml	●	سمسم	9.98 µg/ml	●
بذر القنب	6.52 µg/ml	●	قمح	< 5.00 µg/ml	●
الكينوا	< 5.00 µg/ml	●	نخالة القمح	< 5.00 µg/ml	●
بذر اليقطين	8.58 µg/ml	●	Tri a Gliadin * غليادين القمح	8.46 µg/ml	●
الحنطة السوداء	5.32 µg/ml	●	الحنطة	8.20 µg/ml	●
دوار الشمس	5.20 µg/ml	●	الغلوتين	9.57 µg/ml	●
شعير	< 5.00 µg/ml	●	قمح إمر	< 5.00 µg/ml	●
الشعير	14.65 µg/ml	●●	القمح القاسي	< 5.00 µg/ml	●
بذر الكتان	< 5.00 µg/ml	●	اينكورن	< 5.00 µg/ml	●
بذر الترمس	< 5.00 µg/ml	●	القمح البولندي	6.57 µg/ml	●
أرز	< 5.00 µg/ml	●	حبوب السبليت	7.09 µg/ml	●
حبة الدخن	< 5.00 µg/ml	●	ذرة	< 5.00 µg/ml	●
بذر الخشخاش	10.20 µg/ml	●●			

المكسرات

الكاجو	29.70 µg/ml	●●●	بندق	26.11 µg/ml	●●●
جوز البرازيلي	7.19 µg/ml	●	جوز التايغر	6.60 µg/ml	●
الجوز البقان	7.80 µg/ml	●	جوز	16.44 µg/ml	●●
الكستناء الحلو	< 5.00 µg/ml	●	المكاديميا	< 5.00 µg/ml	●
حليب جوز الهند	5.60 µg/ml	●	فستق	15.23 µg/ml	●●
جوزة الهند	< 5.00 µg/ml	●	اللوز	46.49 µg/ml	●●●
جوز الكولا	< 5.00 µg/ml	●			

البقوليات

الفاصوليا خضراء	11.39 µg/ml	●●	فاصوليا خضراء	< 5.00 µg/ml	●
الحمص	6.81 µg/ml	●	البازلاء	< 5.00 µg/ml	●
الصويا	< 5.00 µg/ml	●	البازلاء السكري	< 5.00 µg/ml	●

عدس	< 5.00 µg/ml ●	تمر هندي	< 5.00 µg/ml ●
الفاصوليا البيضاء	< 5.00 µg/ml ●	الفاصوليا مونخ الصينية	< 5.00 µg/ml ●

الفاكهة

كيوي	10.42 µg/ml ●●	تمر	< 5.00 µg/ml ●
أناناس	42.81 µg/ml ●●●	فيساليس	< 5.00 µg/ml ●
بابايا	< 5.00 µg/ml ●	مشمش	< 5.00 µg/ml ●
حامض ليمون	< 5.00 µg/ml ●	كرز	10.39 µg/ml ●●
الحامض	< 5.00 µg/ml ●	الخوخ	< 5.00 µg/ml ●
بطيخ	< 5.00 µg/ml ●	الدراق	< 5.00 µg/ml ●
جريب فروت	< 5.00 µg/ml ●	نكتارين	< 5.00 µg/ml ●
اليوسفي	< 5.00 µg/ml ●	رمان	5.19 µg/ml ●
البرتقالي	< 5.00 µg/ml ●	الاجاص	< 5.00 µg/ml ●
شمام	< 5.00 µg/ml ●	عنب الثعلب	< 5.00 µg/ml ●
تين	5.37 µg/ml ●	الكشمش الأحمر	< 5.00 µg/ml ●
الفريز	11.82 µg/ml ●●	عليق الأسود	< 5.00 µg/ml ●
ليتشي	< 5.00 µg/ml ●	توت العليق	5.15 µg/ml ●
تفاح	< 5.00 µg/ml ●	ثمر الخمان	11.16 µg/ml ●●
مانجو	< 5.00 µg/ml ●	توت بري	< 5.00 µg/ml ●
التوت	6.04 µg/ml ●	التوت البري	< 5.00 µg/ml ●
موز	< 5.00 µg/ml ●	عنب	< 5.00 µg/ml ●
فاكهة الباشن	< 5.00 µg/ml ●	زبيب	< 5.00 µg/ml ●

خضروات

بصل صغير	< 5.00 µg/ml ●	الكبر	< 5.00 µg/ml ●
بصل	< 5.00 µg/ml ●	الأنديف	< 5.00 µg/ml ●
الكراث	8.99 µg/ml ●	راديكيو	< 5.00 µg/ml ●
ثوم	< 5.00 µg/ml ●	الهندبة	< 5.00 µg/ml ●
الثوم المعمر	8.50 µg/ml ●	القرع	< 5.00 µg/ml ●
ثوم بري	10.76 µg/ml ●●	اليقطين	< 5.00 µg/ml ●
بطلة الكرفس	< 5.00 µg/ml ●	الشمام الهلامي	< 5.00 µg/ml ●
ساق الكرفس	< 5.00 µg/ml ●	كوسة	< 5.00 µg/ml ●
فجل حار	< 5.00 µg/ml ●	الخيار	< 5.00 µg/ml ●
الهلين	< 5.00 µg/ml ●	الأرضي شوكي	< 5.00 µg/ml ●
براعم الخيزران	< 5.00 µg/ml ●	جزر	< 5.00 µg/ml ●
السلق	< 5.00 µg/ml ●	جرجير	< 5.00 µg/ml ●
الشمندر الأحمر	< 5.00 µg/ml ●	بطلة الشمر	< 5.00 µg/ml ●

ملفوف	< 5.00 µg/ml	●
قرنبيط	< 5.00 µg/ml	●
ملفوف أبيض	< 5.00 µg/ml	●
براعم بروكسل	< 5.00 µg/ml	●
الكرنب السلقى	< 5.00 µg/ml	●
بروكلي	< 5.00 µg/ml	●
رومانسكو	< 5.00 µg/ml	●
الملفوف الأحمر	< 5.00 µg/ml	●
ملفوف اخضر	10.35 µg/ml	●●
سافوي	< 5.00 µg/ml	●
لفت	< 5.00 µg/ml	●
خس بوك تشوي	< 5.00 µg/ml	●
الملفوف الصيني	< 5.00 µg/ml	●

البهارات

الشبت	< 5.00 µg/ml	●
نبات الطرخون	< 5.00 µg/ml	●
فلفل أحمر	6.98 µg/ml	●
الفليفلة الحارة	< 5.00 µg/ml	●
(الفلفل الحار (أحمر	< 5.00 µg/ml	●
كراوية	< 5.00 µg/ml	●
قرفة	< 5.00 µg/ml	●
كاري	< 5.00 µg/ml	●
الكزبرة	< 5.00 µg/ml	●
كمون	13.60 µg/ml	●●
كركم	< 5.00 µg/ml	●
عشب الليمون	< 5.00 µg/ml	●
حب الهال	9.03 µg/ml	●
التوت العرعر	< 5.00 µg/ml	●
أوراق الغار	< 5.00 µg/ml	●
جوزة الطيب	< 5.00 µg/ml	●

بطاطا حلوة	< 5.00 µg/ml	●
البقلة	< 5.00 µg/ml	●
زيتون	< 5.00 µg/ml	●
الجزر الأبيض	< 5.00 µg/ml	●
أفوكادو	< 5.00 µg/ml	●
الفجل	7.12 µg/ml	●
بادنجان	< 5.00 µg/ml	●
البطاط	< 5.00 µg/ml	●
البندورة	8.36 µg/ml	●
سبانخ	6.08 µg/ml	●
نبات القراص	< 5.00 µg/ml	●
خس النعجة	< 5.00 µg/ml	●

نعناع	< 5.00 µg/ml	●
ريحان	7.19 µg/ml	●
المردقوش	< 5.00 µg/ml	●
توابل	< 5.00 µg/ml	●
بقدونس	< 5.00 µg/ml	●
يانسون	7.58 µg/ml	●
فلفل (أسود / أبيض / أخضر / أحمر / أصفر)	6.07 µg/ml	●
اكليل الجبل	< 5.00 µg/ml	●
القصعين	< 5.00 µg/ml	●
خردل	< 5.00 µg/ml	●
القرنفل	< 5.00 µg/ml	●
زعتر	10.57 µg/ml	●●
بذور الحلبة	< 5.00 µg/ml	●
فانيلا	< 5.00 µg/ml	●
زنجبيل	23.59 µg/ml	●●●

الفطريات الصالحة للأكل

فطر ابيض	5.04 µg/ml	●
فطر البوليطوس	< 5.00 µg/ml	●
فطر الشانتيريل	9.35 µg/ml	●
إينوكي	< 5.00 µg/ml	●
فطر القرن الفرسى	< 5.00 µg/ml	●
فطر المحار	< 5.00 µg/ml	●

الأطعمة الجديدة

بيت الكريكت	14.32 µg/ml	●●	الجنسج	< 5.00 µg/ml	●
باوباب	< 5.00 µg/ml	●	غرنا	< 5.00 µg/ml	●
الألوة فيرا	< 5.00 µg/ml	●	حليب اللوز	29.26 µg/ml	●●●
جذر الأرقطيون	5.14 µg/ml	●	نوري	< 5.00 µg/ml	●
أرونيا	< 5.00 µg/ml	●	بذور الشيا	7.20 µg/ml	●
زيت القرطم	< 5.00 µg/ml	●	جذر الياكون	< 5.00 µg/ml	●
الكلوريل	17.72 µg/ml	●●	سبيرولينا	< 5.00 µg/ml	●
الجينكو	< 5.00 µg/ml	●	جذر الهندباء	< 5.00 µg/ml	●
جذور الماكا	< 5.00 µg/ml	●	الدودة القشرية	5.57 µg/ml	●
الجراد المهاجر	< 5.00 µg/ml	●	واكامي	6.71 µg/ml	●
التايوكا	< 5.00 µg/ml	●			

شاي وقهوة

الشاي أسود	7.87 µg/ml	●	البابونج	< 5.00 µg/ml	●
شاي أخضر	7.73 µg/ml	●	النعناع	6.86 µg/ml	●
قهوة	< 5.00 µg/ml	●	المورينجا	5.97 µg/ml	●
كركية	< 5.00 µg/ml	●	كاكاو	< 5.00 µg/ml	●
ياسمين	< 5.00 µg/ml	●			

أطعمة أخرى

أجار أجار	< 5.00 µg/ml	●	قصب السكر	13.66 µg/ml	●●
عسل	< 5.00 µg/ml	●	خميرة البيرة	< 5.00 µg/ml	●
الرشاشية السوداء	8.74 µg/ml	●	زهرة الدر	< 5.00 µg/ml	●
نبات الجنجل	< 5.00 µg/ml	●	ترانسغلوتاميناز	11.44 µg/ml	●●
خميرة الخبز	< 5.00 µg/ml	●			

CCD

اللاكتوفيرين البشري	< 5.00 µg/ml	●
---------------------	--------------	---

تاريخ سحب العينة
08/05/2025

إجراء الفحص على
08/05/2025

تاريخ إصدار تقرير المختبر
08/05/2025

تمت الموافقة في
08/05/2025

عدد مصادر الغذاء المختبرة - FOX

283



الحليب والبيض

17

حليب الجاموس ، اللبن ، حليب الجمل ، جينة الكممير ،
الجبن القريش ، حليب البقر ، بياض البيض ، صفار البيض ،
الايمنتال ، جبن الماعز ، حليب الماعز ، جينة الجودة ،
الموزاريلا ، البارميزان ، بيض السمك ، جبن الغنم ، حليب
الأغنام



خضروات

51

الأرضي شوكي ، جرجير ، أفوكادو ، براعم الخيزران ، بروكلي ،
براعم بروكسل ، ملفوف ، كبر ، جزر ، قرنبيط ، بصلة الكرفس ،
ساق الكرفس ، السلق ، الهندبة ، ملفوف الصيني ، ثوم ،
المعمر ، الخيار ، باذنجان ، أنديف ، بصلة الشمر ، ثوم ،
ملفوف الأخضر ، الفجل الحار ، شمام الهلامي ، كرنب
السلقي ، خس النعجة ، كراث ، نبات القراص ، زيتون ، بصل ،
الجزر الأبيض ، بوك تشوي ، البطاطا ، القرع ، اليقطين ،
راديكيو ، فجل ، شمندر الأحمر ، رومانسكو ، سافوي ، بصل
صغير ، سبانخ ، بطاطا حلوة ، البندورة ، لفت ، البقلة ، هليون ،
ملفوف أبيض ، ثوم بري ، كوسة



اللحوم

14

البقر ، الخنزير البري ، الدجاج ، البط ، الماعز ، الحصان ،
الخروف ، النعامة ، الخنزير ، الأرانب ، الأيل ، الديك الرومي
العجل ، الغزال ،



البهارات

31

يانسون ، ريحان ، أوراق الغار ، كراوية ، حب الهال ،
الفليفلة الحارة ، الفلفل الأحمر ، قرفة ، قرنفل ، كزبرة ،
كمون ، كاري ، شبت ، بذور الحلبة ، زنجبيل ، توت العرعر ،
عشب الليمون ، مردقوش ، نعناع ، خردل ، جوزة الطيب ،
أوريغانو ، بابريكا ، بقادونس ، فلفل (أسود / أبيض / أخضر /
أحمر / أصفر) ، إكليل الجبل ، قصعين ، نبات الطرخون ، زعتر ،
كركم ، فانيلا



الفطريات الصالحة للأكل

6

البوليپوس ، الشانتيريل ، الأينوكي ، القرن الفرنسي ،
المحار ، فطر الأبيض



الحبوب والبذور

29

قطيفة ، شعير ، حنطة سوداء ، ذرة ، القمح القاسي ،
إينكورن ، قمح امر ، بذر القنب ، بذر الكتان ، الترمس ،
الشعير ، الدخن ، الشوفان ، الصنوبر ، القمح البولندي ،
بذر الخشخاش ، بذر اليقطين ، الكينوا ، بذر اللفت ، أرز ،
الجودار ، السمسم ، حبوب السبلة ، البذر دوار الشمس ،
القمح ، الغلوتين ، نخالة القمح ، الحنطة



الأطعمة الجديدة

21

حليب اللوز ، الألوة فيرا ، أروني ، باوباب ، بذور الشيا ،
كلوريلا ، جذر الهندباء ، جينكو ، جنسنج ، جذر الأرقطيون ،
غرنا ، الكريكيث المنزلي ، جذر الماكا ، الدودة القشرية ،
الجراد المهاجر ، نوري ، زيت القرطم ، سبيرولينا ، تاييوكا ،
واكامي ، بزر اليقون



المكسرات

13

لوز ، جوز برازيلي ، كاجو ، جوز الهند ، حليب جوز الهند ،
بندق ، جوز الكولا ، مكاديميا ، جوز البقان ، فستق ،
كستناء حلو ، تجوز التايغر ، جوز



شاي وقهوة

9

بابونج ، كاكوا ، قهوة ، كركديه ، ياسمين ، مورينجا ، نعناع ،
شاي الأسود ، الشاي الأخضر



البقوليات

10

حمص ، فاصوليا خضراء ، عدس ، فاصوليا مونخ الصينية ،
فول سوداني ، بازلاء ، صويا ، بازلاء سكري ، تمر هندي ،
فاصوليا بيضاء



أطعمة أخرى

9

أجار أجار ، الرشاشية السوداء ، خميرة الخبز ، خميرة البيرة ،
قصب السكر ، زهرة الدر، عسل ، نبات الجنجل ،
ترانسغلوتاميناز



الفاكهة

36

تفاح ، مشمش ، موز ، عليق الأسود ، توت أزرق ، كرز ،
توت بري ، بلح ، ثمر الخمان ، تين ، عنب الثعلب ، عنب ، جريب
فروت ، كيوي ، حامض ، حامض الليمون ، ليتشي ، مانغا ،
شمام ، توت ، نكتارين ، برتقال ، بابايا ، فاكهة الباشن ،
الدراق ، اجاص ، فيسالييس ، أناناس ، خوخ ، رمان ، زبيب ،
التوت ، كشمش الأحمر ، الفريز ، يوسف ، بطيخ

ملخص تفسير

تشمل أعراض عدم تحمل الطعام المرتبطة بتناول الطعام المسبب الغثيان وآلام المعدة والغازات والتشنجات والانتفاخ والقيء وحرقه المعدة والإسهال والصداع والتهيج والعصبية.

الحليب والبيض

حليب الجاموس

لديك لحليب الجاموس هو 13.17 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على حليب الجاموس منتجات الألبان مثل الزبدة واللبن والجبن (مثل الموزاريلا) والمثلجات.

تشمل البدائل المحتملة لحليب الجاموس حليب الإبل وحليب الماعز وحليب البقر كمصادر مشتقة من الحيوانات. تشمل البدائل النباتية حليب الصويا وحليب جوز الهند وحليب اللوز وحليب الأرز. يرجى ملاحظة أن البروتينات الموجودة في حليب الحيوانات المختلفة تشبه بنويًا البروتينات الموجودة في حليب البقر. قد يتحملها بعض المرضى ، وقد يعاني البعض الآخر من ردود فعل مماثلة لما يتعرضون له بعد تناول حليب البقر.

اللبن الرائب

لديك للبن الرائب هو 36.55 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على اللبن الرائب البسكويت والكعك والبطاطا المهروسة والحساء والدجاج المقلي وخبز البرجر وخبز الذرة وتبيلة الرانش والعصائر والفطائر محلاة والمثلجات والجبن الكريمي.

البدائل الممكنة (غير الألبان) للبن الرائب تشمل الخيارات على فول الصويا مثل مزيج من حليب الصويا مع الحمض (مثل عصير الليمون أو الخل) ، والقشدة الحامضة النباتية والماء ، أو الحليب النباتي غير المحلى (على سبيل المثال ، جوز الهند ، اللوز ، أو الكاجو) مع الحمض (مثل عصير الليمون أو الخل).

جبن الكمبير

لديك لجبن الكمبير هو 24.91 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الكامبير هي السلطات وألواح الجبن والبرجر. غالبًا ما يتم تقديم الكامبير في المطبخ الفرنسي.

البدائل الممكنة (غير الألبان) للكامبير تشمل بدائل تعتمد على الكاجو.

جبن القريش

لديك لجبن القريش هو 31.66 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الجبن القريش أوعية الإفطار ، والتغميسات ، والفطائر المحلاة ، وأطباق البيض ، وأطباق المعكرونة ، والسندويشات.

تشمل البدائل الممكنة (غير الألبان) للجبن القريش التوفو الصلب (المفتت) أو البدائل التي تعتمد على الكاجو.

حليب بقر

لديك لحليب البقر هو 28.49 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي على حليب البقر منتجات الألبان مثل الزبدة والجبن والكريمة والكريمة الحامضة والكاسترد واللبن والمثلجات وحلوى البودينج. غالبًا ما يتم تضمين بروتين حليب البقر في الغراتين ، والخبز ، وبسكويت الكوكيز ، والبسكويت ، والكيك ، والأطعمة المخفوقة ، ومزيج الكيك ، والحبوب ، والشوكولاتة ، ومبيض القهوة ، وألواح الجرانولا ، والسمن ، والبطاطا المهروسة ، وتوابل السلطة. على الملصقات الغذائية ، قد يُشار إلى بروتين الحليب على أنه زبدة صناعية ، أو نكهة الجبن ، أو الكازين ، أو ثنائي الأسيتيل (دياستيل) ، أو الكُرد ، أو السمن ، أو التحلل المائي (الهيدروليز) ، أو اللاكتوبومين ، أو اللاكتوز ، أو المنفعة ، أو التاجاتوز ، أو المصل اللبن.

تشمل البدائل المحتملة لحليب البقر حليب الماعز وحليب الإبل وحليب الأغنام وحليب الجاموس كمصادر مشتقة من الحيوانات. تشمل البدائل النباتية حليب جوز الهند وحليب الأرز وحليب الصويا وحليب اللوز وحليب الشوفان. يرجى ملاحظة أن البروتينات الموجودة في حليب الحيوانات المختلفة تشبه بنويًا البروتينات الموجودة في حليب البقر. قد يتحملها بعض المرضى ، وقد يعاني البعض الآخر من ردود فعل مماثلة لما يتعرضون له بعد تناول حليب البقر.

بياض البيض

لديك لبياض البيض هو 21.50 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي على بياض البيض جميع أنواع أطباق البيض (عجة ، بيض مقلي ، بيض مخفوق ، إلخ) ، بالإضافة إلى الأطعمة المخبوزة والمخفوقة وتبيلات السلطة وفطائر الكريمة والكريم بف والكريب والوافل والكاسترد والمهلبية والمارشملو ومرزبانية والمايونيز ورغيف اللحم وكرات اللحم والمرنغ وكريمة التزيين والمعكرونة والصلصات والسوفليه والسوريمي وفي بعض الحالات النيبيذ. قد يشار على الملصقات الغذائية إلى بروتينات البيض بالألبومين أو الجلوبيولين أو الليسيثين أو ليفيتين أو الليوزيم أو ألبومين البيض أو أوفاجلوبولين أو أوفاموسين أو أوفوفيتيلين أو فيتيلين.

تشمل البدائل الممكنة لبيض الأكوافا (السائل الموجود في الحمص أو الفاصوليا المعلبة) للمرينغ والمارشملو إذا كان يتم استخدام بيضة كاملة لإضافة الرطوبة إلى المخبوزات ، فإن الموز المهروس هو بديل مناسب لجعل المخبوزات أثقل وأكثر كثافة تعد بذور الكتان المطحونة وبذور الشيا بدائل جيدة للبيض أيضا إذا كان يتم استخدام البيض كعامل تخمير ، فإن 1/4 كوب من الماء المكرن لكل بيضة يعمل كبديل يستخدم التوفو الناعم كبديل للبيض المخفوق.

صفار البيض

لديك لصفار البيض هو 27.61 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي على صفار البيض جميع أنواع أطباق البيض (عجة ، بيض مقلي ، بيض مخفوق ، إلخ) ، بالإضافة إلى الأطعمة المخبوزة والمخبوقة وتبيلات السلطة وفطائر الكريمة والكريم بف والكريب والوافل والكاسترد والمهلبية والمارشملو ومرزانية والمايونيز ورغيف اللحم والمرنغ وكريمة التزيين والمعكرونة والصلصات والسوفليه والسوريمي وفي بعض الحالات النيبيد قد يشار على الملصقات الغذائية إلى بروتينات البيض بالألبومين أو الجلوبيولين أو الليسيثين أو ليفيتين أو الليزوزيم أو ألبومين البيض أو أوفاجلوبولين أو أوفاموسين أو أوفوفيتيلين أو فيتيلين.

تشمل البدائل الممكنة لصفار البيض الأكوافا (السائل الموجود في الحمص أو الفاصوليا المعلبة) للمرينغ وأعشاب من الفصيلة الخبازية إذا تم استخدام بيضة كاملة لإضافة الرطوبة إلى المخبوزات ، فإن الموز المهروس هو بديل محتمل لجعل المخبوزات أثقل وأكثر كثافة ، تعد بذور الكتان المطحونة وبذور الشيا بدائل جيدة للبيض إذا تم استخدام البيض كعامل تخمير ، فإن 1/4 كوب من الماء المكرن لكل بيضة يعمل كبديل يستخدم التوفو الحريبي كبديل للبيض المخفوق.

جبن إمنتال

لديك لجبن إمنتال هو 12.68 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على جبن إمنتال الجبن ، ومخبوزات الجبن ، وفج الجبن ، والحساء ، والبيتزا ، وألواح الجبن.

البدايل الممكنة (غير الألبان) لجبن إمنتال هي بدائل الجبن النباتي القائمة على المكسرات (مثل الكاجو والمكاديميا) أو فول الصويا.

جبن الماعز

لديك لجبن الماعز هو 26.28 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على جبن الماعز السلطات والبيتزا وفطائر التارت والسندويشات أو إضافات على المعكرونة والحلويات وألواح الجبن.

تشمل البدائل الممكنة (غير الألبان) لجبن الماعز التوفو الصلب (المفتت) أو البدائل التي تعتمد على الكاجو.

حليب الماعز

لديك لحليب الماعز هو 12.59 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي على حليب الماعز منتجات الألبان مثل الجبن والزبدة والمثلجات والزبادي والكاجيتا.

تشمل البدائل لحليب الماعز حليب البقر وحليب الإبل وحليب الأغنام وحليب الجاموس بالنسبة للمصادر الحيوانية تشمل البدائل النباتية حليب جوز الهند وحليب الأرز وحليب الصويا وحليب اللوز وحليب الشوفان يرجى ملاحظة أن البروتينات الموجودة في حليب الحيوانات المختلفة تشبه من الناحية البنائية البروتينات الموجودة في حليب البقر قد يتحملها بعض المرضى، وقد يعاني آخرون من ردود فعل مشابهة لما يتعرضون له بعد تناول حليب البقر.

جبن غودا

الخاص بك لجبن غودا هو 17.16 ميكروغرام/مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي على جبن غودا تغميسة الجبن والغراتان والحساء والسندويشات والصلصات واللازانيا والبيتزا، وألواح الجبن.

تشمل البدائل الممكنة (غير الألبان) لجبن الغودا هي بدائل الجبن النباتية القائمة على المكسرات (مثل الكاجو والمكاديميا) أو فول الصويا.

موزاريلا

لديك في جبن الموتزاريلا هو 35.99 ميكروغرام/مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على جبن الموتزاريلا البيتزا واللازانيا وسلطات الكابريزي وسلطات الفاكهة.

البدايل الممكنة (غير الألبان) لجبن الموتزاريلا هي بدائل الجبن النباتية القائمة على الكاجو أو حليب الأرز.

البارميزان

لديك في البارميزان هو 16.58 ميكروغرام/مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على البارميزان البيتزا واللازانيا وأطباق المعكرونة وسلطات سيزر الدجاج والحساء وألواح الجبن.

تشمل البدائل الممكنة (غير الألبان) لجبن البارميزان بدائل تعتمد على فول الصويا والخميرة الغذائية.

جبن الغنم

لديك لجبن الغنم هو 19.12 ميكروغرام / مل Gwa مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على جبن الغنم الأجبان الشهيرة مثل الفيتا (اليونانية)، والريكوتا (الإيطالية)، والروكفور (الفرنسية).

البدائل الممكنة (غير الألبان) لجبن الغنم هي التوفو الصلب (المفتت) أو البدائل التي تعتمد على الكاجو.

حليب الغنم

لديك لحليب الغنم هو 28.03 ميكروغرام / مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على حليب الغنم منتجات الألبان مثل لأجبان مثل الفيتا (اليونانية)، والريكوتا (الإيطالية)، والروكفور (الفرنسية) والزبادي، والزبدة، والمثلجات.

تشمل البدائل المحتملة لحليب الغنم حليب البقر وحليب الإبل وحليب الماعز وحليب الجاموس كمصادر مشتقة من الحيوانات. تشمل البدائل النباتية حليب جوز الهند وحليب الأرز وحليب الصويا وحليب اللوز وحليب الشوفان. يرجى ملاحظة أن البروتينات الموجودة في حليب الحيوانات المختلفة تشبه بنويًا البروتينات الموجودة في حليب البقر. قد يتحملها بعض المرضى ، وقد يعاني البعض الآخر من ردود فعل مماثلة لما يتعرضون له بعد تناول حليب البقر.

لحم

خنزير البري

للخنزير البري هو 15.19 ميكروغرام / مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على خنزير البري المرق و راجو والمشاي والسجق.

تشمل البدائل الممكنة للخنزير لحم البقر ، وكذلك منتجات بدائل اللحوم النباتية

حصان

الخاص بك للحصان هو 23.83 ميكروغرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الخيول اليخنة والمحمصة والنقانق ورغيف اللحم.

تشمل البدائل الممكنة للحم للحصان لحم الغزال ولحم البقر.

حقل

لديك في لحم الضأن هو 11.99 ميكروغرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على لحم الضأن اليخنة والمحمصة والنقانق والهامبرغر ورغيف اللحم.

البدائل المحتملة لحم الضأن تشمل لحم العجل والماعز ولحم البقر.

الأيل

لديك للأيل هو 26.40 ميكروغرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الأيل اليخنة والمحمصة والنقانق والهامبرغر ورغيف اللحم.

تشمل البدائل المحتملة للأيل لحم العجل ولحم الغزال ولحم البقر.

لحم العجل

لديك في لحم العجل هو 12.92 ميكروغرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على لحم العجل اليخنة والنقانق والمشويات بالإضافة إلى وينر شينتل الكلاسيكي.

البدائل المحتملة لحم العجل تشمل لحم الخنزير ولحم البقر ولحم الضأن أو الماعز.

لحم الغزال

لديك في لحم الغزال هو 12.79 ميكروغرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على لحم الغزال اليخنة والمحمصة والنقانق والهامبرغر ورغيف اللحم.

البدائل المحتملة لحم الغزال تشمل لحم العجل ولحم البقر.

الأسماك والمأكولات البحرية

أذن البحر

لديك في أذن البحر هو 17.54 ميكروغرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على أذن البحر اليخنة والحساء والمقليات المقوية والسلطات والفطائر اللذيذة.

تشمل البدائل المحتملة لأذن البحر المحار والاسكالوب والمحار وبلح البحر والحبار.

كافيار

الخاص بك للكافيار هو 45.17 ميكروغرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الكافيار كزينة أطباق البيض، وأطباق المعكرونة، وأطباق البطاطس، وأطباق السمك، والبليني، والحساء.

تشمل البدائل المحتملة للكافيار بطارخ السمك المقطوع، وكذلك الكسكس (بنكهة الزبدة والملونة بالحبر البني الداكن) ولآلي الصويا كبديل نباتية.

بلح البحر

الخاص ببلح البحر العادي هو 19.44 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على بلح البحر الشائع فطائر المأكولات البحرية، والبايلا، والحساء، واليخنات، وأطباق المعكرونة، والسلطات.

تشمل البدائل المحتملة لبلح البحر الشائع الكوكل والمحار، بالإضافة إلى فطر المحار الملكي كبديل نباتي.

سمك الحدوق

لديك في سمك الحدوق هو 12.35 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على سمك الحدوق سندويشات التاكو السمكية والمخبوزات والبايلا والسندويشات واليخنات والفطائر اللذيذة.

تشمل البدائل المحتملة لسمك الحدوق سمك القد، وسمك البلوق، والقاروص، والنازلي، والهامور يمكن استخدام التفوف وزهر الموز والجاك فروت كبديل نباتية ذات قوام مماثل.

محار

الخاص بك للمحار هو 14.68 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على المحار اليخنة والحساء والمقليات المقلية والسلطات والفطائر اللذيذة.

تشمل البدائل المحتملة للمحار أذن البحر، والمحار، والاسكالوب، وبلح البحر، والحبار، بالإضافة إلى فطر المحار الملكي كبديل نباتي.

محار شفرة الموس

لديك لمحار شفرة الموس هو 16.28 ميكروغرام / مل G و مستوى

الأطباق التي تحتوي عادةً على محار شفرة الموس تشمل اليخنات، والشوربات، والأطباق المقلية (سوتيه)، والأطباق المحمرة (ستير فراي)، والسلطات، والفطائر المالحة.

البدائل الممكنة (غير الألبان) للكامبر تشمل بدائل تعتمد على الكاجو.

حبار سبياء

الخاص بك لحبار سبياء هو 11.67 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على حبار سبياء الحساء والبايلا واليخنات والمقليات السريعة والفطائر اللذيذة.

تشمل البدائل المحتملة لحبار سبياء الأخطبوط والروبيان والحبار والتونة، بالإضافة إلى فطر المحار الملكي وقلوب النخيل كبديل نباتية.

صدفة الفينوس

لديك في صدفة الفينوس هو 15.24 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على صدفة الفينوس اليخنة والحساء والسوتيه والمقليات والسلطات والفطائر اللذيذة.

تشمل البدائل المحتملة لصدفة الفينوس الأسقلوب والمحار وأذن البحر وبلح البحر والحبار، بالإضافة إلى فطر المحار الملكي كبديل نباتي.

الحبوب والبذور

شراب الشعير

الخاص بالشعير هو 14.65 ميكروجرام/مل G و مستوى

المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الحبوب المملحة وشراب الشعير هي البيرة، والويسكي، والحليب المخمر، وخب الشعير، والحلويات مثل مالتيزرز ووبرز، والمشروبات المنكهة مثل هورليكس، وأوفالتين، وميلو، والسلع المخبوزة مثل رغيف الشعير والخبز.

تشمل البدائل المحتملة لشراب الشعير العسل ودبس السكر وشراب الأرز البني وشراب القيقب والمالتوز والسكر.

شوفان

الخاص بك للشوفان هو 14.76 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الشوفان ودقيق الشوفان دقيق الشوفان والعصيدة وحليب الشوفان والحبوب والجرانولا والفطائر والكعك والخبز والكعك ونخالة الشوفان.

تشمل البدائل المحتملة للشوفان الذرة الرفيعة والدخن والذرة وعصيدة من دقيق الذرة والأرز.

بذور الخشخاش

الخاص بك لبذور الخشخاش هو 10.20 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادة على بذور الخشخاش الخبز والكعك والكعك والجرانولا وصلصة السلطة.

البدائل الممكنة لبذور الخشخاش هي بذور السمسم الأسود وبذور الشيا

المكسرات

لوز

الخاص بك في اللوز هو 46.49 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على اللوز أو اللوز المطحون أو دقيق اللوز الكعك والخبز والبسكويت والحلويات والآيس كريم والمرزباني والمشروبات الكحولية مثل أماريتو.

تشمل البدائل المحتملة للوز البندق والجوز البرازيلي والكاجو والفستق غير المملح يمكن أن تعمل بذور اليقطين وعباد الشمس غير المملحة أو الجرانولا أو دقيق الشوفان كبدايل خالية من الجوز يمكن استخدام الطحينة (زبدة بذور السمسم) كبديل لزبدة اللوز.

الكاجو

الخاص بك في الكاجو هو 29.70 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الكاجو البيستو والكعك والموسلي والحلويات والآيس كريم والشوكولاتة كثيرًا ما يستخدم المطبخ الهندي والصيني والتايلندي الكاجو في أطباقهم.

تشمل البدائل المحتملة للكاجو الصنوبر واللوز والجوز والبندق يمكن أن تعمل بذور عباد الشمس واليقطين غير المملحة كبدايل خالية من الجوز يمكن استخدام الطحينة (زبدة بذور السمسم) كبديل لزبدة الكاجو.

البندق

لديك في البندق هو 26.11 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادة على البندق البسكويت والكعك والمعجنات والشوكولاتة والشوكولاتة القابلة للدهن والحلويات والحبوب والخبز.

تشمل البدائل المحتملة للبندق اللوز والمكاديميا والجوز والكاجو يمكن استخدام الشوفان وعباد الشمس غير المملح وبذور اليقطين والزبيب كبدايل خالية من الجوز في الخبز.

فستق

الخاص بالفستق هو 15.23 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الفستق الآيس كريم والحلويات (مثل المرزباني والبقلادة التركية) والشوكولاتة. تشمل البدائل المحتملة للفستق هي الصنوبر واللوز والبندق والكاجو.

جوز

لديك في الجوز هو 16.44 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادة على الجوز صلصات البيستو والسلطات والكعك والبسكويت والحلويات والآيس كريم. البدائل الممكنة للجوز تشمل البندق واللوز يمكن أن تعمل بذور عباد الشمس واليقطين غير المملحة كبدايل خالية من الجوز.

البقوليات

الفاصوليا السودانية

الخاص بك للفاصوليا السودانية هو 11.39 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الفول السوداني زبدة الفول السوداني وزيت الفول السوداني والسلع المخبزة (مثل البسكويت والحلوى والمعجنات وقشور الفطائر) والآيس كريم والحبوب والجرانولا والمزيج الحار والفلفل الحار والحساء وألواح الطاقة والبرغر النباتي والسلطات ، وصلصة السلطة غالبًا ما يستخدم الفول السوداني في المطبخ الأفريقي والآسيوي.

تشمل البدائل المحتملة للفاصوليا السودانية الفاصوليا (مثل الحمص والأسود والبينتو والليما والفافا) والعدس كمصادر للبروتين والألياف كوجبة خفيفة، يمكن استبدال الفول السوداني ببذور مختلفة (مثل اليقطين وعباد الشمس) وفول الصويا المحمص والحمص المحمص يمكن استبدال زيت الفول السوداني للطهي بزيت بذور اللفت، وزيت عباد الشمس، والزيت النباتي، وزيت الجوز، وزيت اللوز، وزيت القرطم.

الفاكهة

الكرز

الخاص بالكرز هو 10.39 ميكروجرام/مل G و مستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الكرز المعجنات (مثل الفطائر والفطائر والكعك والإسكافيين وما إلى ذلك) والآيس كريم والعصير والكومبوت والمزيج (المجفف).

تشمل البدائل المحتملة للكرز في الخبز البرقوق والمشمش والنكتارين.

البلسيان

لديك للبلسيان هو 11.16 ميكروغرام / مل G والمستوى

تشمل الأطعمة والأطباق التي تحتوي عادةً على البلسان المربى، والمشروبات الكحولية، والفطائر [يُرجى ملاحظة أن البلسان الخام، وكذلك بذور وأوراق ولحاء شجرة البلسان، سامة]

Possible alternatives for elderberries include black currants and cranberries.

كيوي

الخاص بك للكيوي هو 10.42 ميكروغرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الكيوي السلطات والعصائر والآيس كريم والمعجنات (مثل الفطائر والفطائر والكعك وما إلى ذلك).

تشمل البدائل المحتملة للكيوي الفراولة (مع القليل من عصير الليمون) والأناناس وفاكهة التين.

أناناس

لديك في الأناناس هو 42.81 ميكروجرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الأناناس السلطات والصلصات والمذاق والمخللات والعصائر والعصائر والكوكتييلات.

البدائل الممكنة للأناناس تشمل التفاح الأخضر والبرتقال.

الفراولة

الخاص بالفراولة هو 11.82 ميكروجرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الفراولة المعجنات (مثل الكعك والفطائر والكعك وما إلى ذلك) والمربيات والسلطات والعصائر والكوكتييلات.

تشمل البدائل المحتملة للفراولة الكيوي والتين والراوند والتوت.

خضروات

ملفوف اخضر

الخاص بك في الملفوف الأخضر هو 10.35 ميكروجرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الملفوف الأخضر السلطات والمقليات السريعة والشوربات والسلو

البدائل المحتملة للملفوف الأخضر تشمل باك تشوي والملفوف الصيني

الثوم البري

الخاص بك في الثوم البري هو 10.76 ميكروجرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تحتوي عادةً على الثوم البري البيستو والحساء والصلصات والكيش والسلطات

تشمل البدائل المحتملة للثوم البري البصل الأخضر والبصل الأخضر والثوم العادي

Spices

كمون

الخاص بك للكمون هو 13.60 ميكروجرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تستخدم الكمون كعامل نكهة الكاري الهندي وأطباق الشرق الأوسط مثل الحمص والأطباق المكسيكية مثل الفاهيتا [عادةً ما يتم إقران الكمون باللحوم، مثل لحم البقر ولحم الخنزير

تشمل البدائل المحتملة للكمون الكزبرة المطحونة أو بذور الكراوية أو مسحوق الفلفل الحار أو بذور الشمر

زنجبيل

الخاص بالزنجبيل هو 23.59 ميكروجرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تستخدم الزنجبيل كعامل نكهة مختلف الصلصات، والتزجيج، والمخللات، والحساء، والسلطات، (والمقليات السريعة) يستخدم الزنجبيل عادةً في الطبخ الآسيوي وهو أيضًا عنصر أساسي في خبز العطلات (مثل كعك الزنجبيل

تشمل البدائل المحتملة للزنجبيل الهيل والقرفة وجوزة الطيب، أو مزيج من الثلاثة

زعر

لديك في الزعر هو 10.57 ميكروجرام/مل G والمستوى

تشمل المنتجات الغذائية والأطباق التي تستخدم الزعتر كعامل منكه الحساء والصلصات واليخنات والطهي البطيء وأطباق البطاطس والخبز الطازج.

تشمل البدائل المحتملة للزعتر الأوريغانو والمرdqوش والريحان.

Novel Foods

Almond milk

Your IgG level for almond milk is 29.26 µg/ml.

Almond milk is a plant-based substitute for cow's milk and is used for cooking porridge, oatmeal, cream-based soups, creamy sauces, gravies, as a coffee creamer, smoothies, ice creams, and other desserts.

Possible alternatives (plant-based) to almond milk include oat milk, rice milk, coconut milk, soy milk, hemp milk, and cashew milk.

Chlorella

Your IgG level for chlorella is 17.72 µg/ml.

Chlorella is a type of algae and a good source of protein, fats, carbohydrates, fiber, vitamins, and minerals. Chlorella powder can be added to juices and smoothies.

Possible alternatives for chlorella include spirulina (another type of algae), raw organic manuka honey, acai berry powder, ground flax seed meal, and goji berries.

House cricket

Your IgG level for house cricket is 14.32 µg/ml.

Crickets are edible insects high in protein and many other nutrients, and are consumed as snacks in several African and Southeast Asian countries.

Possible alternatives for crickets are other edible insects such as grasshoppers and mealworms.

آخر

M-Transglutaminase (meat glue)

Your IgG level for M-Transglutaminase is 11.44 µg/ml.

Food products and dishes typically containing M-Transglutaminase include sausages, ham, fish balls, chicken nuggets, and surimi.

Possible alternatives for M-Transglutaminase include gelatin and carrageenan (derived from seaweeds).

Cane sugar

Your IgG level for cane sugar is 13.66 µg/ml.

Food products and dishes typically containing cane sugar include syrups, jams, jellies, confectionary, candy, baked goods (cakes, muffins, cookies, etc.), juices, and many more.

Possible alternatives for cane sugar include honey, stevia, monk fruit, and tapioca syrup.

Disclaimer

The presence of IgG-antibodies may be an indication of food intolerances and has to be analyzed in conjunction with the clinical history and other diagnostic test results.

The Raven Interpretation Software is a tool to assist in the interpretation of FOX results but does not constitute a diagnosis. No liability is accepted for Raven comments and the resulting dietary recommendations. The stated comments are designed exclusively for FOX results.

(The connection between food intake, elevated IgG levels and chronic disorders has been described in peer reviewed publications and case studies. Nonetheless this connection is still debated in the scientific community and a consensus has not been reached thus far.)