

Contenidos de los grupos de diagnóstico

Grupo 1 Proteína

Anguila
Anchoas en lata
Anchoas frescas
Bacalao fresco
Dorada
Atun en escabeche
Besugo
Pez espada
Lenguado
Atun en aceite
Pescadilla
Lubina

Grupo 2 Proteína

Trucha
Mero
Salmón
Sardinas en escabeche
Salmonetes
Salmón ahumado
Congrio
Merluza
Rape
Rodaballo
Sardinas en aceite

Grupo 6 Proteína

Pato
Faisán
Carne de ganso
Gallo
Filete de pollo
Hígado de pollo
Carne de pavo
Perdiz
Gallina
Pavo
Codorniz

Grupo 4 Proteína

Carne de oveja
Liebre
Filete de ternera
Chuleta de ternera
Costilla de ternera
Conejo
Carne de cordero lechal
Chuleta de cordero
Costilla de cordero
Chuletilas de lechazo
Buey
Carne de vaca/buey
Carne de cerdo
Chuletas de cerdo
Bacon
Jabalí
Cabrito

Grupo 5 Proteína

Salchichon
Salchichas Frankfurt
Morcilla fresca
Salchichas frescas
Foie-Gras
Jamón York
Jamón ahumado
Hígado de ternera
Riñones de cordero
Lengua de ternero
Leberkäse
Paté
Jamón Serrano curado
Mortadella
Mollejas
Panceta de cerdo
Hígado de cerdo
Lengua de cerdo
Salchichas de cerdo en lata
Salchicha blanca

Grupo 3 Proteína

Ostras
Calamares
Calamares en lata
Caviar en conserva
Cangrejos
Ancas de rana
Gambas
Bogavante
Langosta
Langostino
Mejillón
Mejillón en lata
Pulpo
Viera
Caracoles
Nécoras
Sepia

Grupo 7 Proteína

Yogurt de frutas
Leche semidesnatada
Leche condensada
Yogurt desnatado
Leche desnatada
Leche en polvo
Yogurt natural
Yogurt natural azucarado
Natas
Leche de oveja
Leche de soja
Leche entero
Leche de cabra

Grupo 32 Aditivos

Aspartamo E951
Ácido benzoico E210
Colorantes E120-127
Glutamato E620-E625
Edulcolorante E954
Ciclamato E952

Grupo 9 Proteína

Queso Camembert
Queso Cheddar
Queso Emmental
Queso graso (>40%)
Queso fresco
Queso Parmesano rallado
Queso Gervais
Queso Gorgonzola
Queso Gouda
Queso Gruyere
Queso Mozzarella
Queso Roquefort
Queso en lochas para fundir
Queso de bola / Edamer
Queso de cabrales

Grupo 8 Proteína

Huevo
Yema
Clara de huevo
Mayonesa Light comercial
Alioli
Mayonesa
Mayonesa de aceite de oliva
Mayonesa de aceite de soja
Salsa Roquefort
Salsa Bechamel
Salsa Bernaise
Salsa Boloñesa
Salsa Carbonara
Salsa Hollandaise

Grupo 10 Carbohidrato

Bizcocho
Cebada
Cereales desayuno con miel
Avena
Bollos
Arroz con leche
Centeno
Cereales desayuno no dulces
Arroz integral
Alubias blancas
Alubias blancas en lata
Arroz blanco
Biscote

Grupo 11 Carbohidrato

Alforfón
Corn Flakes (Maíz)
Croissant
Espelta
Donuts
Churros comerciales
Harina de avena
Levadura
Cuscús
Galleta tipo Maria
Linaza molida
Harina de maíz
*Polenta
Harina de arroz
Harina de centeno
Harina de soja
Galleta integral

Grupo 14 Carbohidrato

Patatas salteadas
Pasta alemana, Pasta de huevos
Fideos
Sémola de arroz
Pasta (todo o tipo pasta italiana)
Patatas chips
Patatas
Puré de patata con leche
Pizza

Grupo 12 Carbohidrato

Habas en lata
Habas frescas
Soja fresca
Habas secas
Soja seca
Guisantes verdes
Guisantes verdes en lata
Garbanzos
Garbanzos en lata
Alubias pintas
Alubias pintas en lata
Lentejas
Lentejas en lata
Maíz
Palomitas de maíz
Guisantes congelados
Guisantes secas

Grupo 13 Carbohidrato

Pan
Barra de pan
Ciabatta
Pan de trigo moreno
Pan alemán
Maizena
Fécula de maíz
Pan rallado
Pan de centeno
Fécula
Pan de forma
Pan sin sal
Pan de forma sin sal
Pan integral sin sal
Pan integral
Harina de trigo integral
Pan blanco
Sémola de trigo
Germen de trigo
Salvado de trigo
Harina de trigo

Tabelle1

Patatas fritas comerciales

Patata cocida

Grupo 15 Verduras

Alcachofas
Berejena
Aguacate
Bróccoli
Berros
Aceitunas verdes
Colinabo
Calabaza
Acelga
Aceitunas negras
Apio
Cebolleta
Calabacín
Cebolla

Grupo 16 Verduras

Coliflor
Endibia
Escarola
Espárrago en lata
Lechuga
Col de Bruselas
Lombarda
Lombarda en lata
Choucroute
Espárrago
Espinaca
Col rizada
Remolacha azucarera

Grupo 22 Zumo de frutos

Zumo de piña
Zumo de manzana
Zumo de pera
Zumo de fresa
Zumo de pomelo
Zumo de fruta (Multivitaminico)
Zumo de naranja
Zumo de melocotón

Grupo 17 Verduras

Pepinillo
Pimiento amarillo
Pimiento verde
Puerro
Pimiento en lata
Pimiento rojo
Rábano rojo
Pepino
Salsifí negro en lata
Pimiento morron
Rábano blanco

Grupo 18 Verduras

Champigñón
Tomate al natural en lata
Mízcalo
Rábano picante fresco
Tomate frito en lata
Zanahoria
Zanahoria en lata
Zumo de zanahoria
Hongo fresco
Tomate maduro
Remolche en lata
Nabo rojo
Zumo de tomate
Repollo

Grupo 29 bebida alcoholicas

Anís, Raki
Coñac
Licor de huevos
Fernet Branca
Ginebra/Gin
Grappa
Ron
Aguardiente
Whisky
Vodka

Zumo de uva
Zumo de limón

Grupo 19 Fruta

Albaricoque
Albaricoque en lata
Dátil fresco
Brevas
Albaricoque seco
Arándano
Frambuessa
Cereza
Ciruela
Membrillo
Compota de membrillo
Almendras crudas

Grupo 20 Fruta

Mamzama
Mora
Fresa
Higo fresco
Granada
Kiwi
Lima
Mandarina
Mango
Melocotón
Ruibarbo
Grosella
Guinda
Grosella negra
Limón

Grupo 28 bebida alcoholicas

Sidra, Mosto
Cerveza negra
Ginger
Cerveza rubia
Cerveza
Vino tinto
Champán
Sherry, seco

Grupo 21 Fruta

Ananás
Naranja
Plátano
Pera
Uvas negras
Uvas blancas
Mora
Melón
Nectarina
Toronja
Papaya
Sandía

Grupo 23 Frutos secos

Almendras assadas
Cacahuets torrefactos
Almendras torrefactas
Albaricoque seco
Higo seco
Castaña seca
Ciruela seca
Avelana
Coco
Castaña
Piñones
Pistacho
Almendras crudas
Pasas de uva
Pepitas de sésamo
Pipas de girasol
Nuez

Grupo 26 Varios

Cerveza sin alcohol
Bitter Lemon
Coca Cola
Refresco de cola
Refresco naranja
Refresco de limón
Verveza de malte
Agua mineral con gas

Tabelle1

Vino blanco

Cerveza de trigo

Vermut

Grupo 24 Óleo e Grassas

Becel

Manteca

Manteca de fritura

Aceite de nuez

Margarina

Aceite de maíz

Aceite de aceituna

Aceite vegetal

Aceite de colza

Aceite puro de aceituna

Manteca de cerdo

Aceite de soja

Aceite de girasol

Aceite de semillas de uva

Aceite de cacahuetes

Grupo 27 Varios

Café en grano

Cappuccino

Café Espresso

Té verde

Té de camonila

Café descafeinado

Té de tila

Café de cebada

Nescafé

Menta

Té de Rooibos

Té

Grupo 31 Condimentos e hierbas

Anís

Curry

Pimienta molida Pfeffer

Clavo

Jengibre

Comino

Mejorana

Sal marino

Semilla de amapola

Agua mineral sin gas

Agua Tónica

Grupo 25 Azúcar e derivados

Jarabe de arce

Chocolate amargo

Azúcar moreno

Fructosa

Cacao en polvo azucarado

Chocalte medio amargo

Miel

Cacao en polvo

Azúcar de cortadillo

Lactosa

Limonada

Melaza

Chocolate con leche

Azúcar no refinada

Turrón

Chocolate de nuezes

Chocolate blanco

Azúcar blanca refinado

Grupo 30 Condimentos hierbas

Vinagre de manzana

Vinagre Balsamico

Albahaca

Chili (pimienta Cayen)

Cerafolio

Ketchup

Berro

Ajo

Perjil

Cebollino

Mostaza

Mostaza, dulce

Vinagre de vino

Salvia

Canela

Tabelle1

Nuez moscada
Pimentón en polvo
Pimienta
Azafrán