

# ALLERGENI ALIMENTARI

da adottare in caso di **intolleranza** o **allergia**



## CEREALI CONTENENTI GLUTINE

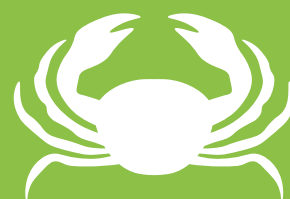
**(grano, orzo, segale, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati)**

*Le persone che presentano intolleranza al glutine (celiaci) devono evitare frumento, pasta, grano ecc...*

*Attenzione anche a cibi impanati, salse emulsionate con farina, pasticcini e torte*

## CROSTACEI E DERIVATI

*Per gli allergici vanno evitati tutti gli alimenti contenenti crostacei ed i prodotti derivati come la salsa di granchio ecc.*



## UOVA E DERIVATI

*Le uova rientrano in moltissime preparazioni, vengono usate come emulsionante o nella preparazione di salse (maionese)*

## PESCE E DERIVATI

*Per gli allergici vanno evitati tutti gli alimenti contenenti pesci ed i prodotti derivati come salse, sughi ecc...*



## ARACHIDI E DERIVATI

*Fare attenzione anche ai prodotti a base di arachidi, come olio o burro*

## SOIA E DERIVATI

*E presente in diversi alimenti, inclusi i gelati, salse, dessert, prodotti a base di carne e prodotti vegetariani (hamburger di soia)*



## LATTE E DERIVATI

*Per gli allergici vanno evitati tutti gli alimenti contenenti yogurt, panna, latte in polvere, burro formaggio, salumi (alcuni salumi contengono latte in polvere)*

## FRUTTA CON GUSCIO

**(mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi)**

*Le allergie riguardano noci, nocciole, mandorle ecc.. Attenzione a pani alle noci, biscotti, gelati, oli e marzapane*



## SEDANO E DERIVATI

*Viene utilizzato come insaporitore di cibi e come ingrediente in alcune insalate*

## SENAPE E DERIVATI

*Considerare sia i semi della pianta che i prodotti derivati (senape, mostarda)*



## SESAMO E DERIVATI

*Sono utilizzati come olio o nella preparazione di grissini e pane; spesso usati nella cucina turca e greca*

### **ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI**

**in concentrazione superiore a 10 mg/kg 0 mg/l**

*Ampiamente utilizzata per conservare cibi, vini, bevande, limita lo sviluppo di batteri e lieviti, bloccando le fermentazioni*



### **LUPINI E DERIVATI**

*Vengono utilizzati come antipasti, già in salamoia*

### **MOLLUSCHI E DERIVATI**

*Per gli allergici vanno evitati tutti gli alimenti contenenti molluschi ed i prodotti derivati come la salsa di ostriche*

