

Presència A.lergògens



Si hi ha presència de...

Cal substituir per...

 pasta, sèmola, pa, farina, i preparacions que els incloen		pasta i pa sense gluten, farina de blat de moro o arròs
 llet, iogurts i formatges elaborats amb llet de vaca		llet, iogurts i formatges elaborats amb llet de cabra/ovella
 malabsorció de la lactosa (segons tolerància individual)		llet i iogurts sense lactosa o de soja i formatges curats
 ous i preparacions que els inclouen (truites, maionesa,...)		peix, productes de la pesca i carns, i substituïts (llet, farina)
 fruits de closca, cacauets i llavors de sèsam		llavors de gira-sol i de carbassa
 peix, crustacis i mol·luscs		ous o carn blanca
 preparacions comercials amb api com a ingredient		preparacions casolanes similars amb la seva absència
 preparacions comercials amb mostassa		preparacions casolanes similars amb la seva absència
 soja i derivats (iogurts)		preparacions similars (iogurts d'ovella o de cabra)
 sulfits (vinagres, vi, panses, conserva llegums, melmelades, gambes,...)		Llegir bé les etiquetes, per descartar la seva presència



① És imprescindible demanar als proveïdors (fabricants, distribuïdors i comerç minorista i majorista) les fitxes tècniques de totes les preparacions comercials que s'utilitzen per la preparació dels diferents plats. Allí s'hi esmenta tota la informació dels al·lèrgens presents, per a tenir-los en compte.

② Davant cada canvi de marca i de formulacions de productes envasats comercials, és llegir l'etiquetatge per observar els ingredients, els al·lèrgens i les seves traces.