

TOP ALERGÊNICOS

Alguns alimentos podem causar reação anormais no organismos por possuírem **proteínas** das quais o organismo identifica como sendo uma "**ameaça**" e inicia uma resposta imune para combatê-la.

Os alimentos responsáveis pela maioria das alergias/intolerâncias são: trigo, aveia, centeio, leite de vaca, soja, amendoim e castanhas, ovo e frutas cítricas.

GLÚTEN

1



TRIGO e CENTEIO e todos os produtos a base deles como biscoitos, massas, pães, bolos, tortas, massas, etc...
AVEIA e produtos a base de aveia (existe aveias sem glúten).
CEVADA e produtos a base de cevada como cerveja, chopp

2

NUTS



CASTANHAS E AMENDOIM
Castanhas: amêndoas, castanha do cajú, do brasil, macadâmia, pistache etc... *Atenção para leite de castanhas.
AMENDOIM e produtos a base de amendoim como paçoca, pé de moleque.

LEITE

(PROTEÍNA)



LEITE E DERIVADOS
Leite (mesmo sem lactose), queijos, iogurtes, requeijão, cream cheese, sorvetes, molhos e sobremesas a base de leite

3

4

OVO



OVO E PREPARAÇÕES COM OVO
Ovo em qualquer forma de preparo além de todas as receitas que levam ovo. Atenção com bolos, tortas, pães, suflês etc...

SOJA

5



SOJA E DERIVADOS
Shoyo, feijão de soja, leite de soja

6

CÍTRICOS



LARANJA, LIMA, TANGERINA E LIMÃO
(frutas em gomos)