

		Élelmiszerek allergiák esetén	
	Jól elviselhető	Kevésbé elviselhető	Gyakran elviselhetetlen
	géntechnikamentes <i>bio</i>		<i>konvencionálisan</i> termesztett
Zöldségek	brokkoli, mángold, cukkini, csicsóka, karalábé, uborka, spenót, édeskömény, tök, saláták, gombák, cukor- és csicseriborsó, paszternák	karalábé, cékla, krumpli, hüvelyesek, mángold, avokádó	paradicsom, ketchup, sárgarépa (fajfüggő), padlizsán, karfiol, kelfélék, káposzta (ecetes savanyú), paprika, túl sok nyers zöldség
Gyümölcsök	körte, édes alma, barack, áfonya, banán, füge, sárgadinnye, görögdinnye (keresztallergia)	ribizli, szilva, ananász, mangó, papaja, málna, cseresznye	citrusfélék, kivi, szőlő, eper, savanyú alma, meggy, déli gyümölcsök, rebarbara, aszalt gyümölcsök (penész)
Olajos magvak	kókusz, mandula(pép), szotyai, tökmag, fekete szezám, fenyő-, cédrusmag	pisztácia,	földimogyoró, dió, brazil dió, cashew, mogyoró, fehér szezám
Olajok	bogáncs, tökmag, oliva, ligetszépe, napraforgó	búzacsíra, repce	fehér szezám
Gabonák	csírák, hajdina, quinoa, köles, len, amarant, disznóparéj, kukorica, kendermag	tönköly, teljes kiőrlésű bio búza, zab, zabtejszín, árpa, rozs, rizs (fajfüggő)	szója, szójatej, fehér búzaliszt
Húsok	vad, borjú, édesvízi halak	pulyka, nyúl, szabadon nevelt csirke, szarvasmarha, juh	sertés, nagyipari csirke, felvágottak, tengeri halak, tenger gyümölcsei
Tej (termékek)	kancatej, ghi, kókusz"tej"	tejszín, vaj, kecsketej, juhtej	tehéntej, tejtermékek: joghurt, túró, sajt, tejföl, író, margarin
Édesítő szerek	juharszirup, nyírfacukor, körteszirup, édesgyökér	akácméz, őscukor (cukornádörlemény) krumplicukor	konyhai kristálycukor, szőlőcukor, lekvárok, kakaó
Fűszerek	oregánó, rozmaring, zsálya, kakukkfű, lestyán, bazsalikom, maláta- vagy balzsamecet	kapor (keresztall.), kömény, almaecet	hagyma, fokhagyma, bors, szegfűszeg, csípősek, keverékek, leveskocka, ipari-, rizs- és burgonyaecet
Különféle			tojás, készételek, befőttek, tartósított ételek, ételadalékok, mikrohullámú sütőben készültek
Italok	csendes ásványvíz, pívíz, forrásvíz	csapvíz (klór ...), gyógynövény-teák (váltva: árvácska, bodza, hársfa, csipke, cickafark)	üdítők, kávé, fekete-, édeskömény-, kamilla-, borsmenta- és gyümölcssteák (keverékek), dobozos gyümölcslevek
Öltözék	pamut, selyem, mosódió		gyapjú, műszál, tollak, lágyóblítók, színezőanyagok, szőrök
Ágy	kapok, natúr-kaucsuk, futon	szivacs	rugós
Keresztallergének:	parlagfű: görög- és sárgadinnye, paradicsom, banán, uborka, cukkini fekete üröm: zeller, sárgarépa, fűszerek nyírfű: mogyoró, cseresznye, kömény, kapor, őszibarack, alma, zeller, burgonya pázsitfűvek: gabonák, hüvelyesek poratka: rákok, tengeri gyümölcsök		

A szürkével jelzett ételek fő allergéneket/ kiváltókat jeleznek

Összeállította Dr. Szőke Henrik 2017 március