**SÜT PROTEİNİ İÇEREBİLEN BESİNLER**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Süt | * Bisküvi | * Süt protein hidroksilat |
| * Yoğurt, | * Gofret | * Kazein |
| * Tereyağı | * Kraker | * Kazein hidroksilat |
| * Margarin | * Beşamel sos | * Laktoalbumin |
| * Labne | * Muhallebi | * Laktoalbumin fosfat |
| * Ayran | * Sütlaç | * Laktitol monohidrat |
| * Dondurma | * Salep | * Laktoferrin |
| * Kefir | * Keşkül | * Laktoz |
| * Peynir | * Kazandibi | * Galaktoz |
| * Peynir altı suyu (Whey) | * Supangle | * Laktuloz |
| * Çökelek | * Güllaç | * Diasetil |
| * Kaymak | * Krem şanti | * Rekaldent |
| * Lor peyniri | * Süt tozu | * Rennet kazein |
| * Süzme peynir | * Kahve kreması | * Tagatoz |
| * Kaşar peyniri | * Milshake | * Kazeinatlar |
| * Tulum Peyniri | * Kek, muffin |  |
| * Krema ve ekşi krema | * Boza |  |

**YUMURTA PROTEİNİ İÇEREBİLEN BESİNLER**

|  |  |
| --- | --- |
| * Yumurta | * Marzipan |
| * Yumurta akı tozu (egg powder) | * Nugat |
| * Egg, eggnog | * Makaron |
| * Omlet, | * Tartar sos |
| * Menemen | * “Marshmallow” (marşmelov) |
| * Krep | * Albümin |
| * Mayonez | * Lizozim( Lyzzozyme, E-1105) |
| * Beze | * Vitellin |
| * Pankek, muffin, sufle | * Lesitin |
| * Unlu mamüller | * Yapay tat vericiler, doğal tat vericiler |
| * Dondurma | * Ova- veya ovo ile başlayan içerikler (ovalbumn, ovoglobulin, ovomucin, ovomucoid, ovotransferrin, ovovitelia, ovovitellin) |
| * Makarna ve erişte |
| * Galeta unu ile yapılmış ürünler, |

**Buğday içeren besinler**

1. Un (zenginleştirilmiş, yüksek proteinli, yüksek gluteinli, ya da tam buğday unu)
2. Durum buğdayı ve durum unu
3. Ekmek ya da tahıl ekstraktı içerem besinler
4. Buğday unu içeren kraker ve bisküviler
5. Gluten içeren besinler
6. Kepekli besinler
7. Bulgur
8. İrmik
9. Makarna, erişte ve kusukus,
10. Malt içeren besinler
11. Buğday nişastası

**Buğday içeren besin etiketleri**

1. Hidrolize protein
2. Doğal y ada yapay buğday aromları
3. Modifiye edilmiş besin nişastası
4. Soya sosu
5. Jelatinli, bitkisel nişasta
6. Surimi haline getirilmiş balık

**Buğday içermeyen besinler**

1. Pirinç unu, çavdar unu, yulaf unu, mısır ve patates karışımı
2. Pirinç nundan yapılmış makarna
3. Glutein içermeyen demek buğday içermiyor demek değildir.

**FISTIK VE TÜREVLERİ ALERJİSİ**

**YER FISTIĞI VE AĞAÇ FINDIK KAYNAKLARI**

* Fıstık ezmesi
* Yer fıstığı
* Çikolata, örn. Nutella - (fındık)
* Amaretto, macaroons, forentines gibi somun bisküvi - (badem)
* Pasta, meyve çörekleri, dondurma ve tatlıların üzerine fıstık ezmesi (fıstık veya diğer fındık olabilir)
* Baklava, Yunan pastası (ceviz veya fıstık)
* Waldorf salatası (ceviz)
* Fındıklı çikolatalar (fıstık veya diğer fındık olabilir)
* Pralin, fne fıstığı (genellikle fındık) ürünü tatlılara ve çikolatalara eklendi
* Marzipan krema, şekerleme veya pasta süslemeleri (genellikle bademli bazlı)

**FISTIK VEYA AĞAÇ FISTIĞININ ORTAK KAYNAKLARI, DİKKATLİCE KONTROL EDİLMELİDİR**

* Müsli ve kahvaltılık tahıl
* Müsli barlar ve sağlık çubukları
* Enerji karışımı veya iz karışımı
* Meyve serpme karışımı
* Noel kekleri ve pudingler
* Meyve pastası kreması
* Friandlar ve dört kek (çoğunlukla badem yemekleri içerir)
* Nuga ve fudge, Pesto
* Aromalı peynirler (meyve ve fıstık, ceviz)
* Worcestershire sos
* Asya tarzı yemekler (özellikle Tay ve Hint yemekleri)
* Salata sosları
* Dokulu veya hidrolize sebze proteini
* Lupin fou içeren hamur işleri

**FISTIK VEYA AĞAÇ FINDIKLARIYLA KONTAMİNE OLMA RİSKİ YÜKSEK ÜRÜNLER**

* Paket yemekleri veya restoran yemekleri
* Ticari kahvaltılık tahıllar
* Çikolata
* Asya yemekleri
* Ticari bisküviler ve dondurma

**GIDA DIŞI FISTIK VEYA FISTIK GEREKÇESİ KAYNAKLARI**

* Hayvan ve kuş besleme maddeleri
* Kozmetik ve masaj yağları (arachis yağı kontrol edin)
* Prometrium (fıstıklardan elde edilen progesteron kremi)
* El işleri faaliyetleri

**Patates ile ilişkili maddeler**

Patlıcan, Yeşil Biber, Patates ve Domates'de,

Birch, Elma, Armut, Kereviz, Havuç, Fındık ve Patates

Çim ve Domates, Patates, Yeşil bezelye, Yer fıstığı, Karpuz, Kavun, Elma, Portakal ve Kivi

Avokado, Patates, Banana, Domates, Kestane ve Kivi

Soya fasulyesi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Mg/100**  **gr-ml** | **Yaş grubu** | **Günlük ihtiyaç**  **(mg/gün)** |
| Barbunya | 678 | **Bebekler** |  |
| Fasulye | 480 | 0-6 ay | 210 |
| Pekmez | 400 | 7-12 ay | 270 |
| Asma yaprağı | 352 | **Çocuklar** |  |
| Soya fasulye | 226 | 1-3 yaş | 500 |
| Badem | 234 | 4-8 yaş | 800 |
| Maydanoz | 203 | > 9yaş | 1300 |
| Yumurta | 56 |  |  |
| Dana eti | 11 |  |  |
| Ekmek | 19 |  |  |
| Balık | 21 |  |  |