



# Daftar Racun Tubuh

JENIS	KATEGORI	SPEKIFIKASI	PENJELASAN	CATATAN
 Daging	Kaki 4	Sapi 	Lemak, jeroan, kulit, susu, (keju dari daging sapi)	1. Semua makanan yang mengandung daging kaki 4, kaki 2 dan binatang melata 2. Penyedap rasa seperti Royco, Sasa, Masako, dll harus dihindari karena mengandung daging 3. Hati-hati dengan makanan dari wadah masakan yang terkontaminasi oleh salah satu spesifikasi daging
		Kambing 		
		Kuda 		
		Kerbau 		
		Babi 		
		Anjing 		
		Kodok 		
		Tikus 		
		Dan lain-lain		
	Kaki 2	Bebek 		
Burung 				
Ayam 		Ayam Ras, Ayam Boiler, Ayam Potong, Ayam Pedaging		
		Ayam Kampung		
Ular 				
 Telur	Telur Unggas	Telur Bebek		
		Telur Burung		
		Telur Ayam	Telur Ayam Ras	
	Telur Ayam Kampung			
Telur Penyu			Terdapat pada kue, roti, gorengan, mie, macaroni, ice cream, kerupuk, permen, dan sebagainya	

 Mie	Mie Olahan dan Mie Instan		
	Bihun/Soun		
	Kwetiau		
	Spaghetti, dsb		
 Tepung	Tepung Terigu	Bahan asal sebelum dijadikan tepung boleh dikonsumsi (contoh : beras, jagung, dan sebagainya)	Terdapat pada mie, kue, roti, kulit pangsit, kerupuk, dan sebagainya
	Tepung Beras		
	Tepung Ketan		
	Tepung Roti		
	Maizena, Sagu, dsb		
 Susu	Susu Sapi	Susu cair, bubuk, kemasan, kental, creamer, dan sebagainya	Terdapat pada roti, kue, keju, yoghurt, yakult, mayonaise
	Susu Kambing		
	Susu Kuda		
 Ikan	Ikan Air Tawar	Semua jenis ikan yang berasal dari air tawar	Termasuk semua produk olahan yang berasal dari ikan
	Ikan Air Laut	Semua jenis ikan yang berasal dari air laut	
 Sawi	Sawi putih, pakcoy, kailan, caisim, brokoli, kembang kol, semua selada (keriting, romaine, ungu, lettuce/selada air), siomak, kol/kubis (putih & ungu), canola (biji & minyak), cuciwis/ceciwis		Ciri sawi : pendek, daun dekat akar, tumbuh roset (berlapis-lapis seperti bunga mawar)
 Cabai/Cabe	Cabe Merah/Besar	Termasuk cabe keriting, paprika	
	Cabe Rawit		

 Seafood	Ikan Air Laut	Semua jenis ikan yang berasal dari air laut	Termasuk semua produk yang berasal dari seafood
	Ikan Asin dari Laut		
	Cumi 		
	Udang 	Termasuk lobster, ebi, dsb	
	Kepiting 		
	Gurita 		
	Siput 		
	Kerang 		
Rumput Laut, Penyu, Ubur-ubur, dsb			
 Kacang-kacangan	Kacang Tanah		Tidak termasuk kuaci, mente/mete, melinjo, dan kenari
	Kacang Polong		
	Kacang Panjang		
	Kacang Merah		
	Buncis		
	Kacang Kedelai	Kecap, tahu, tempe, biscuit dan mayonaise (mengandung lesitin kedelai), bumbu vegetarian, dan susu kedelai.	
	Kacang Hijau	Tauge/toge, kecambah	

 Kelapa	Kelapa Tua	Santan, Mentega (Margarine)	Minyak goreng yang berasal dari kelapa
	Kelapa Muda		
	Kelapa Sawit		
 Pepaya	Daun, Bunga, Buah		1. Kalau yang disebut nama tumbuhan seperti pepaya maka semua bagiannya tidak boleh dimakan 2. Tetapi jika yang disebut salah satu bagian saja dari tumbuh-tumbuhan, maka bagian lainnya boleh dimakan
 Kopi	Semua minuman dan makanan yang mengandung kopi		
 Soda	Fanta, Sprite, Pepsi, Coca-Cola, dsb		Makanan (biasanya pada kue) dan minuman yang mengandung soda (berkarbonasi)
 Minuman Kemasan	Semua minuman kemasan seperti soda, kopi, teh, dsb		Kesuali Aqua (air mineral)
 Alkohol	Bir, Wine, Whisky, Arak, Rhum, dsb		Makanan (biasanya pada kue) dan minuman yang mengandung alkohol. Termasuk durian dan tape yang sudah terlalu matang

 Pengawet	Makanan yang tidak segar	Makanan dan bumbu dalam kemasan, kecuali Aqua (air mineral)
	Minuman yang tidak segar	Minuman kemasan dan soda, kecuali Aqua (air mineral)
 Es	Semua yang dingin dan sudah masuk ke dalam kulkas	
 Semangka	Termasuk melon	
 Minyak	Semua jenis makanan yang diproses menggunakan minyak, minyak sawit, minyak kelapa, minyak jagung, minyak bunga matahari, olive oil, minyak zaitun, minyak wijen, minyak sayur, minyak kanola, dll	
 Makanan atau Minuman Pabrik	Semua makanan dan minuman hasil olahan pabrik, (kecuali air mineral)	
 Cokelat	Semua makanan dan minuman yang mengandung cokelat	

## Catatan Penting :

Tabel di atas hanyalah panduan secara umum. Tidak semua bahan/makanan/minuman dapat kami uraikan. Masih banyak jenis makanan dan minuman yang belum teridentifikasi sebagai racun bagi Anda. Oleh karena itu kalau Anda bingung atau racun Anda tidak tertulis pada daftar panduan ini, jangan segan untuk menanyakan kepada petugas yang melayani Anda. Dapat melayani Anda adalah kegembiraan bagi setiap petugas yang membantu Opa Anton.

Hati-hati dengan minyak bekas goreng yang terkontaminasi racun tubuh Anda.

Wadah masakan harus bersih dari kontaminasi racun tubuh Anda.