

POPIS NAMIRNICA TESTA INTOLERANCIJA NA HRANU

MESO I MESNI PROIZVODI

janjetina, govedina, svinjetina, piletina, puretina

RIBA I MORSKI PLODOVI

bakalar, pastrva, losos, srdela, riba list, tuna, škamp

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

kazein, kravlje mlijeko, ovčje mlijeko, kozje mlijeko, sir camembert, parmezan, sir roquefort

JAJA

žumanjak, bjelanjak

ŽITARICE I PROIZVODI

pšenica, raž, riža, heljda, proso, kukuruz

VOĆE I PROIZVODI

jabuka, kruška, višnja, šljiva, grožđe (bijelo i crveno), jagoda, malina, grejp, naranča, limun, ananas, banana, datulja, kivi, dinja, mango, breskva, masline (zelene i crne)

POVRĆE I PROIZVODI

anis (komorač), krastavac, paprika, šparoge, špinat, rajčica, tikvica, mrkva, krumpir, češnjak, hren, rotkvica, celer, luk, mahune, grah, grašak, leća, soja, gljive, cvjetača, kupus/kelj

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

kikiriki, lješnjak, kokos, badem, pistacije, orah, sezam

ZAČINI

bosiljak, curry začini, kopar, peršin, paprena metvica, kim, crni papar, majčina dušica, cimet, gorušica (senf), pekarski kvasac

NAPITCI

kava, kakao, crni čaj