

		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, bio sárgarépa	paradicsom, ketchup, nagyipari sárgarépa , 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 miatt)
Olajos magvak	kókusz, mandula(pép), szotyai, tökmag, fekete szezámmag, fenyő-, cédrusmag	pisztácia,	földimogyoró, dió, brazil dió, cashew, mogyoró, fehér szezámmag
Olajok	bogáncs, tökmag, oliva, ligetszépe, bio napraforgó	búzacsíra, repce	fehér szezámmag
Gabonák	csírák, hajdina, quinoa, köles, len, amarant, disznóparéj, kukorica, kendermag	teljes kiőrlésű bio búza, alakor, tönköly 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)	ghi, kókusz"tej"	tejszín, vaj, kecsketej, juhtej	tehéntej, tejtermékek: joghurt, túró, sajt, tejföl, író, margarin
Édesítő szerek	juharszirup, nyírfacukor, körteszirup, édesgyökér, kakaó	akácméz, őscukor (cukornádőrlemény) krumplicukor	konyhai kristálycukor , szőlőcukor, lekvárok
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			tyúktojás , 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, lágyöblítők, 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. habil. Szőke Henrik 2026