

# Vivere con un'allergia: uova

Essere allergici alle uova significa seguire una dieta priva di uova.

Le uova si trovano in molti alimenti tra cui biscotti, torte, pasta e altri alimenti lavorati. Sebbene sia sempre consigliabile controllare le etichette dei prodotti alimentari, potrebbe non essere sempre evidente quali ingredienti contengono uova.

## Esempi di come le uova possono apparire su un'etichetta alimentare

- Proteine dell'uovo
- Uovo secco
- Albumina d'uovo
- Albumina
- E322
- Lisozima
- Lecitina d'uovo
- Tuorlo d'uovo
- Albume d'uovo
- Uova fresche

## Alimenti da evitare

- Tutte le uova comprese le uova fritte, bollite, strapazzate, in camicia e omelette
- Pasta all'uovo
- Pasta fresca
- Maionese
- Meringa
- Biscotti
- Torte

## Gli alimenti trasformati possono contenere uova, alcuni esempi includono:

- Carne o pesce con glassa o mollica
- Carne o pesce in pastella
- Carni lavorate come hamburger o salsicce
- Pietanze di carne come la moussaka
- Tagliatelle e pasta
- Piatti a base di pasta
- Pane glassato, ad esempio, il toast alla francese
- Pietanze realizzate con verdure
- Insalate o pietanze a base di verdure con condimenti
- Alcuni piatti a base di frutta
- Piatti a base di frutta glassata
- Bevande al latte in polvere con aggiunta di malto
- Budini, ad esempio, budino di pane e burro, crème caramel
- Gelato
- Pancake
- Yorkshire Pudding
- Ripieno per pietanze di carne
- Zuppe e salse, ad esempio, pasta olandese e panne per insalata
- Piatti a base di riso fritto
- Prodotti dolciari
- Marzapane
- Zucchero a velo

Ulteriori informazioni sull'allergia sono disponibili sul sito [www.allergyai.com](http://www.allergyai.com)

**Questi elenchi sono guide: controllare sempre le singole etichette.**

**Se un alimento non riporta l'etichetta, è più sicuro evitarlo.**