

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

Questi elenchi sono guide: controllare sempre le singole etichette.

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