

SEZNAM ALERGENŮ

- 1 **OBILOVINY*** (A pšenice, B žito, C ječmen, D oves, E špalda, F kamut nebo jejich odrůdy)
 - 2 **KORÝŠI**
 - 3 **VEJCE**
 - 4 **RYBY**
 - 5 **ARAŠÍDY** (podzemnice olejná)
 - 6 **SÓJA** (sojové boby)
 - 7 **MLÉKO**
 - 8 **SKOŘÁPKOVÉ PLODY** (A mandle, B lískové ořechy, C vlašské ořechy, D kešu ořechy, E pekanové ořechy, F para ořechy, G pistácie, H makadamie)
 - 9 **CELER**
 - 10 **HOŘČICE**
 - 11 **SEZAM** (sezamová semena)
 - 12 **OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY** (E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228)
 - 13 **VLČÍ BOB** (lupina)
 - 14 **MĚKKÝŠI**
-

* **Lepek, neboli gluten** se nachází ve spoustě potravin a ve skutečnosti se jedná o **směs obilovin pšenice, žita a ječmenu**. Jedná se o podstatnou složku, díky které těsto drží svůj tvar a pochutiny chutnají tak, jak je známe. Jedinci trpící nesnášenlivostí lepku, neboli **celiakií**, mohou mít různé zdravotní komplikace.

Kde najdeme lepek?

- těstoviny
- bulghur, graham, což je celozrnná pšeničná mouka, ječmen, kamut, klaso, kroupy, kuskus
- kvásek, kvasnice, melta, oves, pivo, rostlinný protein, pšenice, špalda, slad ječný, žito
- sojové omáčky, Worcesterská omáčka
- výrobky z mouky, ke kterým se řadí oblíbené palačinky a lívance
- čokoláda, nugát, marmeláda, džem, želatinové bonbon
- zmrzlina, mléčné pochutiny obsahující škrob
- hořčice, kečup
- uzeniny od párků po salámy
- tatarská omáčka, sojové omáčky, dresingy
- bujón, masox
- spousta druhů snídaňových cereálií, některé ovesné kaše
- každé pečivo a to včetně rohlíků, housek, baget, chlebů, ale také sladké pečivo jako koblihy, croissanty a nejrůznější bábovky, sušenky, perníky či oplatky

Kde lepek NENÍ?

- veškeré ovoce a zelenina
- rýže, brambory, kukuřice, pohanka, jáhly, proso, amaranth (nepravá obilnina, nazývána plodinou třetího tisíciletí)
- luštěniny jako je čočka, fazole, hrách a sója
- veškeré maso a ryby

Dobrá rada – čtěte pečlivě příbalovou informaci na potravinových výrobcích!