



ARRAUTZARIK GABEKO DIETA DIETA ELIMINACION DE HUEVO

ELIKAGAI DEBEKATUA

Arrautza naturala nahiz edonola egina

ARRAUTZAREN PROTEINAK EDUKI DITZAKETEN ELIKAGIAK

- Gozoak, merengeak, izozkiak, irabiatuak, turroiak, flanak, kremak, gozokiak...
- Opilak eta pastelgintzako produktuak: bizkotxoak, madalenak, gailetak, pastelak
- Ostoreak, enpanadak, estaldura distiratsuko enpanadillak...
- Kontsomeak, zopak, saltsak (mahonesa...), margarina batzuk, gelatinak
- Gosariko zereal batzuk.
- Pasta arrautzaduna, arrautzaztatuak...
- Fianbrea, hestebeteak, saltxitxak, pateak.
- Gainean krema duten kafeak (capuccinoa...) eta baita ardo batzuk ere (arrautza-txuringoz argitzen direnak).

Sentikortasun handiko paziente batzuek erreakzioa izan dezakete elikagai prestatuetan dauden osagai batzuen arrautza-proteinaren kantitate txikiekin. Osagai horiek honela ager daitezke etiketan:

1. Albumina
2. Koagulatzaila.
3. Emulsionatzailea.
4. Globulina.
5. Lezitina (sojarena dela diotenean izan ezik).
6. Libetina.

ALIMENTO PROHIBIDO

Huevo natural o cocinado bajo cualquier forma

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER PROTEÍNAS DE HUEVO

- Dulces, merengues, helados, batidos, turronek, flanes, cremas, caramelos, golosinas...
- Productos de pastelería y bollería: bizcochos, magdalenas, galletas, pasteles
- Hojaldres, empanadas, empanadillas con cubierta brillante...
- Consomé, sopas, salsas (mayonesa,...), algunas margarinas, gelatinas
- Algunos cereales de desayuno.
- Pasta al huevo, rebozados...
- Fiambres, embutidos, salchichas, patés.
- Cafés con crema sobrenadante (capuccino,...) y también algunos vinos (que son aclarados con clara de huevo).

Algunos pacientes muy sensibles pueden reaccionar con pequeñas cantidades de proteínas de huevo presentes en alimentos elaborados y que pueden figurar en las etiquetas de los alimentos como:

1. Albúmina.
2. Coagulante.
3. Emulsificante.
4. Globulina.
5. Lecitina (salvo que se indique que es de soja).
6. Livetina.