

Les principaux allergènes



Gluten contenus dans les céréales (SOBAEK : Seigle, Blé, Orge, Avoine, Épeautre, Kamut), et produits à base de ces céréales



Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, pistaches...) et produits à base de ces fruits



Arachides et produits à base d'arachide



Graines de sésame et produits à base de graines de sésame



Lupin et produits à base de lupin



Œufs et produits à base d'œufs



Céleri et produits à base de céleri



Moutarde et produits à base de moutarde



Soja et produits à base de soja



Crustacés et produits à base de crustacés



Mollusques et produits à base de mollusques



Poissons et produits à base de poissons



Lait et produits à base de lait (y compris de lactose)



Sulfites

Nota : Ne sont listés que les allergènes principaux, il en existe beaucoup d'autres auxquels vous pouvez être sensibles, enlever donc par conséquent les ingrédients que vous ne pouvez supporter dans les recettes qui suivent