

# Program orientativ: 1 alergen pe săptămână



Săptămâna nr.	Alergen	Exemplu de formă/textură
1	Ou	Ou bătut bine gătit (ou jumări), omletă.
2	Arahide	Unt de arahide fin subțiat cu apă sau lapte matern/ formulă.
3	Lactate (lapte de vacă)	Iaurt simplu integral, brânză de vacă pasată.
4	Grâu (gluten)	Griș în lapte, paste moi, cous-cous.
5	Țelină	Fiartă, piure sau pasată.
6	Soia	Iaurt de soia, tofu mătăsos pasat.
7	Susan	Tahini subțiat cu apă sau lapte; măcinat fin și adăugat la iaurt, terci, piure etc



Săptămâna nr.	Alergen	Exemplu de formă/textură
8	Pește	Somon poșat/la cuptor oferit bucățele sau piure cu cartof dulce
9	Caju	Unt de caju subțiat; măcinat fin și adăugat la iaurt, piure, terci.
10	Fistic	Unt de fistic subțiat; măcinat fin și adăugat la iaurt, piure, terci.
11	Nucă	Unt de nucă subțiat; măcinat fin și adăugat la iaurt, piure, terci.
12	Nucă pecan	Unt de nucă pecan subțiat; măcinat fin și adăugat la iaurt, piure, terci.
13	Alune de pădure	Unt de alune de pădure subțiat; măcinat fin, adăugat la iaurt/piure/terci
14	Migdale	Unt de migdale subțiat; măcinat fin, adăugat la iaurt/piure/terci.

Săptămâna nr.	Alergen	Exemplu de formă/textură
15	Nuci braziliene	Unt de nuci braziliene subțiat; măcinat fin, adăugat la iaurt/piure/terci.
16	Macadamia	Unt de macadamia subțiat; măcinat fin, adăugat la iaurt/piure/terci.
17	Fructe de mare – crustacee	Creveți curățați și gătiți, tocați fin în risotto.
18	Fructe de mare – moluște	Midii gătite și scoase din scoică, tocate fin în sos de smântână cu pătrunjel.
19	Muștar	Foarte puțin în iaurt simplu sau în mâncare
20	Lupin	Produs cu făină de lupin.