

EIVRIJ DIEET

Wanneer de diagnose wijst op een allergie voor eieren, moeten eieren, onder welke vorm ook, vermeden worden.

In sommige gevallen kunnen heel kleine hoeveelheden ernstige reacties veroorzaken.

Er moet vooral gelet worden op voedsel met beslag want ze kunnen eieren bevatten.

Eieren worden dikwijls gebruikt in broden, vleesbereidingen en klaargemaakte schotels. Lecithine, gebruikt als emulgator, wordt dikwijls bereid uit eigeel.

De beste manier om een dieet zonder eieren te volgen is alle ingrediënten te kopen en alle voedsel zelf te bereiden.

TOEGESTAAN

- Varkensvlees
Rundvlees
- Kip

- Alle soorten fruit en groenten

- Alle melkprodukten en kazen
Olie
- Margarine

- Sommige broden (maar de samenstelling ervan nakijken op de verpakking)

TE VERMIJDEN

- Alle vleesbereidingen
- Voedsel omgeven met beslag
- Gehakt vlees
Vleesbrood
Leverpastei

- Sommige roomijssoorten

- Koekjes
Gesuikerd brood