



YUMURTA ALERJİSİNDE BESLENME ÖNERİLERİ

EY.FR.10.719.43

YUMURTA ALERJİSİNDE BESİN SEÇİMİ		
BESİNLER	YASAK (Ürün etiketleri kontrol edilmelidir)	SERBEST (Ürün etiketleri kontrol edilmelidir)
Et ve Et Ürünleri	Pane kırmızı et veya balık İşlenmiş et, köfteler, içli köfteler Yumurta bileşenleri içeren hazır yemekler	Kırmızı et Kümes hayvanları Balık
Yumurta	Bıldırcın yumurtası dahil tüm yumurtalar	–
Ekmek ve Tahıllar	Yumurta sürülen pideler Yumurtalı erişte, makarna ve çeşitleri Mantı	Diğer ekmek ve tahıllar Patates ve pirinç Yumurtasız erişte ve makarnalar
Çorbalar	Yumurta beyazı/sarısı ile terbiye edilen çorbalar	Yumurta içermeyen çorbalar
Sandviç, Börek, Tuzlu Pastalar	Yumurta ve mayonez içeren sandviçler Yumurta sürülen hamur işleri, börekler	Yumurta içermeyen ürünler
Kahvaltılık	Omlet, Pankekler, Krepler	Diğer kahvaltılık ürünler
Tatlı, Bisküvi, Pasta	Beze, bezeli pastalar Şekerlemeler, Marşmelov Pastane ürünleri, Kekler, Kurabiyeler Dondurmalar, Şerbetler	Yumurta içermeyen; Kastırd, Jöleler Dekoratif soslar
İçecekler	Yumurtalı süslemeler	Çay, Kahve Konsantre meyve suları
Salatalar ve Soslar	Yumurta veya mayonez içeren salatalar Yumurtalı soslar (tartar, hollandaise, bernaïse gibi)	Yumurta içermeyen salata ve soslar

İÇİNDEKİLER KISMINDA YASAK OLAN YUMURTA TÜREVLERİ			
ALBÜMİN	GLOBULİN	LESİTİN	LİVETİN
LİZOZİM (E-1105)	VİTELLİN	YUMURTA, EGG	YUMURTA AKI TOZU (EGG POWDER)
OVALBUMİN veya OVOGLOBULİN gibi “ova” veya “ovo” ile başlayan kelimeler			

- * Bir yiyecek yumurta içermeyen olarak etiketlenmiş olsa bile etiketini mutlaka inceleyin.
- * Dışarıda yemek yerken siparişin yumurta içermediğinden emin olun.
- * Alerji bileziği veya kolye takın.
- * Çocuğunuza alerjisi hakkında çocuğunuzun bakıcıları, öğretmenleri, akrabalarıyla konuşun.

* PASTA, KEK VS. HAZIRLARKEN YUMURTA YERİNE;

1 su bardağı nohutu/kuru fasulyeyi yıkadıktan sonra 4 su bardağı su ile düdüklü tencerede yarım saat haşlayın. Soğuduktan sonra nohutları suyuyla birlikte buzdolabında 1 gece bekletin. Ertesi gün suyunu süzün. Nohut/kuru fasulyeyi derin dondurucuda saklayabilirsiniz. Nohut suyunu ise yumurta yerine kullanabilirsiniz. (nohut suyu yumurtanın yerini sadece kıvam açısından tutabilir)