



## АЛЛЕРГИИ И НЕПЕРЕНOSИМОСТИ



### РЫБА (ТУНЕЦ)

**Альтернативные источники белка:**  
Курица • Фасоль • Бобовые • Чечевица  
Соевые продукты • Орехи • Семена

Стандартные американские коробки содержат рыбу (тунец)

В латиноамериканских коробках нет рыбы или макарон из цельнозерновой муки, вместо этого в них больше курицы и бурого риса.

Сомалийские коробки являются вегетарианскими и не содержат рыбы или курицы, вместо этого в них содержится больше фасоли и чечевицы.



### ЛАКТОЗА

**Альтернативные виды молока:**  
Миндальное • Соевое • Кокосовое • Овсяное  
Рисовое • Безлактозное • Молоко кешью

*\* Большинство заменителей молока по своей природе более сладкие, чем обычное коровье молоко. Выбирайте неароматизированные и несладкие альтернативы молоку, чтобы ограничить добавление сахара и других ингредиентов.*

Йогурт часто переносится намного лучше, чем молоко. Однако на рынке существует множество безмолочных альтернатив йогурта.

Молочные продукты, такие как сыр и молоко, часто лучше переносятся, если их добавлять в блюда и употреблять вместе с другими продуктами, а не есть отдельно.



### ОРЕХИ

#### АЛЛЕРГИЯ НА АРАХИС

**Избегайте:** арахиса и всех арахисовых продуктов (арахисового масла).

**Альтернативы:** Древесные орехи, масло из семян подсолнечника, миндальное масло

*\* Арахис - это бобовое растение, что означает, что его выращивают в земле. Поэтому аллергия на арахис отличается от аллергии на древесные орехи.*

#### АЛЛЕРГИЯ НА ДРЕВЕСНЫЕ ОРЕХИ

**Избегайте:** миндаля, кешью, фундука, пекана, фисташек и грецких орехов

*\* Следите за кедровыми орешками (содержатся в хумусе и песто).*

*\* Кокосовое молоко или продукты с кокосовым орехом могут переноситься некоторыми людьми с аллергией на древесные орехи.*

Арахисовое масло в коробках FOODRx не представляет риска для людей с респираторными аллергиями.



### ГЛЮТЕН

#### Что такое глютен?

Белок, содержащийся в пшенице, ячмене и ржи.

Продукты могут быть без пшеницы, но все же содержать глютен (ячмень или рожь). Важно всегда читать список ингредиентов!

Овес не сертифицирован как безглютеновый продукт (GF), но люди с непереносимостью глютена могут переносить овес. Если возможно, выбирайте безглютеновые овсяные хлопья, чтобы гарантировать отсутствие глютена или перекрестного загрязнения, особенно для тех, кто страдает целиакией.