



DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.

CHẤT GÂY DỊ ỨNG & KHÔNG DUNG SAI



CÁ (CÁ NGỪ)

Nguồn protein thay thế:

Thịt gà • Đậu • Các loại đậu • Đậu lăng
Sản phẩm từ đậu nành • Các loại quả
hạch • Các loại hạt

Hộp tiêu chuẩn của Mỹ chứa cá (cá ngừ)

Hộp của người Tây Ban Nha không có cá hoặc mì ống nguyên cám, mà thay vào đó có thêm thịt gà và gạo lứt.

Hộp của người Somali là đồ ăn chay và không có cá hoặc thịt gà, mà thay vào đó là đậu và đậu lăng nhiều hơn.



LACTOSE

Sữa thay thế:

Hạnh nhân • Đậu nành • Dừa • Gạo yến mạch • Không chứa lactose • Hạt điều

** Hầu hết các loại sữa thay thế đều ngọt tự nhiên hơn sữa bò thông thường. Chọn các loại sữa thay thế không có hương vị và không đường để hạn chế các thành phần và đường bổ sung.*

Sữa chua thường có thể được dung nạp tốt hơn nhiều so với sữa. Tuy nhiên, có rất nhiều lựa chọn thay thế sữa chua không sữa trên thị trường.

Các sản phẩm từ sữa, chẳng hạn như phô mát và sữa, thường dễ dung nạp hơn khi được thêm vào các món ăn và được tiêu thụ với các thực phẩm khác, thay vì ăn một mình.



CÁC LOẠI QUẢ HẠCH

DỊ ỨNG VỚI ĐẬU PHỘNG

Tránh: đậu phộng và tất cả các sản phẩm từ đậu phộng (bơ đậu phộng)

Các lựa chọn thay thế: Hạt cây, Bơ mặt trời, Bơ hạnh nhân

** Đậu phộng là một cây họ đậu, có nghĩa là chúng được trồng dưới đất. Do đó, dị ứng đậu phộng khác với dị ứng hạt cây.*

DỊ ỨNG HẠT CÂY

Tránh: hạnh nhân, hạt điều, quả phỉ, quả hồ đào, quả hồ trăn và quả óc chó

** Để ý các loại hạt thông (được tìm thấy trong món hummus và pesto)*

** Một số người bị dị ứng hạt cây có thể dung nạp được nước cốt dừa hoặc các sản phẩm từ dừa.*

Bơ đậu phộng trong hộp FOODRx không gây nguy cơ dị ứng trong không khí.



GLUTEN

Gluten là gì?

Một loại protein được tìm thấy trong lúa mì, lúa mạch và lúa mạch đen.

Các món có thể không chứa lúa mì, nhưng vẫn chứa gluten (lúa mạch hoặc lúa mạch đen). Điều quan trọng là luôn đọc danh sách thành phần!

Yến mạch không được chứng nhận không chứa gluten (GF), nhưng những người không dung nạp gluten có thể dung nạp yến mạch. Nếu có thể, hãy chọn Yến mạch không chứa Gluten để đảm bảo không có gluten hoặc nhiễm khuẩn chéo, đặc biệt đối với những người mắc bệnh Celiac.