

Produkty mogące zawierać białko sojowe:

- Wybrane rodzaje pieczywa bezglutenowego mogą zawierać białko lub mąkę sojową
- Produkty kuchni azjatyckiej, w tym mrożone warzywa z kiełkami soi
- Kiełki warzywne typu „stir and fry”
- Aromaty (naturalne, identyczne z naturalnymi i sztuczne)
- Bulion warzywny
- Skrobia/mączka sojowa
- Wszystkie produkty, na etykietach których producent umieścił informację o stosowaniu w/w produktów na terenie zakładu i/lub o śladowej obecności w/w składników w produkcie

Badania pokazały, że większość osób mających alergię na soję może bezpiecznie spożywać lecytynę sojową oraz olej sojowy.

Więcej o alergii pokarmowej na: www.strefaalerгии.pl



STREFA **ALERгии**.pl

PORTAL DLA ALERGIKÓW



Jak czytać etykiety w alergii na:

SOJĘ

Opracowanie:

dr hab. n. med. Andrea Horvath, dr n. med. Agnieszka Krauze



Jak czytać etykiety w alergii na soję

**Unikaj pokarmów zawierających soję
oraz któregośkolwiek z poniżej wymienionych
składników:**

- Soja (albumina sojowa, błonnik sojowy, mąka sojowa, odtłuszczona mąka sojowa, grys i grysik sojowy, płatki sojowe, roślinne napoje sojowe, orzeszki sojowe, kiełki sojowe)
 - Edamame – soja „na zielono”, potrawka z młodej soi, zawierająca zielone strączki młodej soi z miękkimi nasionami
 - Miso – fermentowana soja w postaci pasty z dodatkiem ryżu i/lub jęczmienia
 - Natto – sfermentowana soja
 - Tempeh
 - Sosy sojowe: sos shoyu, sos sojowy, sos teriyaki, tamari
 - Ziarna soi (twaróg sojowy, granulaty sojowy)
 - Białko sojowe (koncentrat białka soi, izolat białka soi, białczan sojowy, pepton)
- Tofu – serek z soi formowany w twarde kawałki, jedwabiste tofu – serek z soi o konsystencji serka kanapkowego
 - Hydrolizowane białko soi – HSP
 - Teksturowane białko sojowe i warzywne – TVS i TVP (np. w postaci kotletów czy gulaszu)
 - Pieczywo z nasionami sojowymi
 - Napoje roślinne na bazie soi
 - Wegańskie zamienniki śmietany, śmietanki
 - Desery sojowe
 - Wegańskie lody
 - Wegańskie zamienniki sera żółtego
 - Wegańskie zamienniki mięsa np. wędliny i kiełbaski, zamiennik mielonego mięsa i hamburgery
 - Makaron sojowy, glass noodle
 - Pasztety sojowe

