



Il regolamento Europeo ha individuato i **14 allergeni alimentari** principali, essi sono:

1. **Cereali e derivati**
vengono considerati allergeni tutti i cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut. L'elenco si estende anche ai loro ceppi ibridati e ai prodotti derivati.
2. **Crostacei**
vengono considerati allergeni le proteine provenienti da gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste, astici.
Ovviamente bisogna evitare anche i prodotti che contengono ingredienti derivati dai crostacei.
3. **Uova**
considerate allergeni sia cotte che crude, ed anche se presenti in prodotti derivati come: pasta all'uovo, biscotti, torte, frittate, maionese, creme, cibi panati, sformati, ecc.
4. **Pesce**
l'allergia si può manifestare per tutti i tipi di pesce e per i prodotti derivati, fatta eccezione per gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o come chiarificante nella birra e nel vino.
5. **Arachidi**
le principali fonti di allergeni sono i prodotti derivati come l'olio di arachidi, il burro di arachidi, la farina di arachidi, il latte di arachide utilizzati come ingrediente per creme, snack, torroni ecc
6. **Soia**
le proteine fonti di allergie sono presenti in tutti prodotti a base di soia, fatta eccezione per: olio e grasso di soia raffinato, tocoferoli misti naturali, tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia, oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia, estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.
7. **Latte**
e i prodotti a base di latte o di lattosio, fatta eccezione siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici e il lattiolio.
8. **Frutta a guscio**
ovvero mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e tutti i prodotti da essi derivati,
fatta eccezione per quelli utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici.
9. **Sedano**
che sia presente in pezzi o in prodotti derivati come preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali.
10. **Senape**
allergene che si può ritrovare tra gli ingredienti principali di salse e condimenti e soprattutto nella mostarda
11. **Sesamo**
spesso i semi interi sono usati per la preparazione del pane, ma spesso si riscontrano tracce di sesamo in alcuni tipi di farine;
12. **Anidride solforosa e solfiti**
solo se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂ (usati come conservanti) vengono riscontrati in conserve di prodotti ittici, cibi sott'aceto, cibi sott'olio e in salamoia, marmellate, aceto, funghi secchi, bibite analcoliche e succhi di frutta.
13. **Lupini**
presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
14. **Molluschi**
presenti in piatti a base di canestrello, cannolicchio, capasanta, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola, o nei derivati degli stessi.