

01	<b>Glutine</b>	• contenuto nei cereali e nei derivati	
02	<b>Crostacei</b>	• gamberi, scampi, aragoste, granchi e simili	
03	<b>Uova</b>	• tutti i prodotti a base di uova e derivati	
04	<b>Pesce</b>	• prodotti che contengono pesce o derivati	
05	<b>Arachidi</b>	• creme e condimenti anche in piccole dosi	
06	<b>Soia</b>	• contenuta nel tofu, latte di soia, spaghetti	
07	<b>Latte</b>	• prodotti caseari, latticini e derivati	
08	<b>Frutta a guscio</b>	• mandorle, nocciole, noci, pistacchi	
09	<b>Sedano</b>	• a pezzi o nei preparati vegetali	
10	<b>Senape</b>	• si può trovare nelle salse e nei condimenti	
11	<b>Semi di Sesamo</b>	• nel pane o in alcuni tipi di farine	
12	<b>Anidride solforosa</b>	• conserve, cibi sott'aceto (solfiti)	
13	<b>Lupini</b>	• legume proteico presente nei cibi vegan	
14	<b>Molluschi</b>	• vongole, ostriche, cozze e simili	