

## Lista badanych alergenów w teście na nietolerancje pokarmowe Food Detective

<b>ZIARNA (PRODUKTY ZBOŻOWE)</b>		
gluten	pszenica	ryż
kukurydza	owies	żyto
pszenica durum (twarda)		
<b>OWOCE</b>		
jabłko	czarna porzeczka	grejpfrut
melon (cantalupa + arbuz)	pomarańcze + cytryny	truskawka
<b>WARZYWA</b>		
oliwki	pomidor	brokuły
kapusta	marchewka	seler
ogórek	ziemniak	por
papryka (czerwona/zielona/żółta)		
<b>MIĘSO</b>		
wołowina	kurczak	baranina
wieprzowina		
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
mięso ryb słodkowodnych (łosoś + pstrąg)		tuńczyk
białe mięso ryb (łupacz + dorsz + flądra)		
skorupiaki (krewetka + krab + homar + małż jadalny)		
<b>ORZECHY I STRĄCZKOWE</b>		
migdały	orzechy brazylijskie	orzechy włoskie
orzechy cashew	orzeszki ziemne	groch
soczewica	fasola	soja

POZOSTAŁE PRODUKTY		
jajko (całe)	mleko krowie	czosnek
kakao	imbir	grzyby
herbata	drożdże	