

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