

DIETA BEZJAJECZNA (JA)

Dla osób:

- ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,
- u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów,
- których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.

Możliwość modyfikacji we wszystkich rodzajach diet.

ZASTOSOWANIE:

- **alergia na białko jaj**

Produkty niedozwolone	Zamienniki produktów niedozwolonych
1) jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kaczki; 2) makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie; 3) przetwory warzywne z dodatkiem jaj; 4) przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy; 5) ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja; wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	1) wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny; 2) warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa; 3) mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina; 4) ryby; 5) budynie, kisiele, galaretki bez jaj.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>