

# Пищевые аллергены

## Разделение пищевых аллергенов по степени активности

Высокая	Средняя	Слабая
Коровье молоко, рыба, яйца, куриное мясо, клубника, малина, земляника, черная смородина, ежевика, виноград, ананас, дыня, хурма, гранат, цитрусовые, шоколад, кофе, какао, орехи, мед, грибы, горчица, помидоры, морковь, свекла, сельдерей, пшеница, рожь	Свинина, индюшатина, кролик, картофель, горох, персики, абрикосы, красная смородина, бананы, перец зеленый, кукуруза, гречка, клюква, рис	Конина, баранина (нежирные сорта), кабачки, патиссоны, редька, тыква светлых цветов, яблоки зеленого и желтого цвета, белая черешня, белая смородина, крыжовник, слива, арбуз, миндаль, зеленый огурец, капуста