



# ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ

# Προϊόντα που πρέπει να αποφεύγονται σε υποψία αλλεργίας στο γάλα αγελάδος είναι:

1

**Γάλα αγελάδος και κατσικίσιο:** Συχνά όσοι είναι αλλεργικοί στο αγελαδινό, παρουσιάζουν αλλεργία και στα άλλα γάλατα.

2

**Βούτυρο:** αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο

3

**Τυρί:** αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο

4

**Γιαούρτι:** αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο

5

**Κρέμα γάλακτος**

6

**Παγωτό**

7

**Ορισμένα είδη μαργαρίνης**

# ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΑΛΛΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

## Καζεΐνη

Παραδείγματα ενώσεων που περιέχουν καζεΐνη:

*Ammonium Caseinate* (καζεϊνικό αμνιο), *Calcium caseinate* (καζεϊνικό ασβέστιο), *Casein Hydrolysate* (υδρολυμένη καζεΐνη), *Iron Caseinate* (καζεϊνικός σίδηρος), *Magnesium Caseinate* (καζεϊνικό μαγνήσιο), *Paracasein* (παρακαζεΐνη), *Potassium Caseinate* (καζεϊνικό κάλλιο), *Rennet Casein*, *Sodium Caseinate* (καζεϊνικό νατριο), and *Zinc Caseinate* (καζεϊνικός ψευδάργυρος)

## Λακταλβουμίνη

## Λακτοσφαιρίνη

## Λακτόζη

**Ορολευκωματίνη** με τις εξής μορφές: *sweet whey*, *whey powder*, *whey protein*, *whey protein concentrate*, and *whey protein hydrolysate* (γλυκός ορός γάλακτος, σκόνη ορού γάλακτος, συμπυκνωμένη πρωτεΐνη και υδρολυμένη πρωτεΐνη).

# ΤΟ ΓΑΛΑ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΜΕ ΜΟΡΦΗ:

Σκόνης

Εβαπορέ

Υδρολυμένο  
γάλα

Λίπος  
γάλακτος

Ζαχαρούχο  
γάλα

# ΚΡΥΦΕΣ ΠΗΓΕΣ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ

- Συσκευασμένα δημητριακά & μπάρες
  - Σοκολάτα, μπισκότα, κέικ εμπορίου
  - Συσκευασμένο ψωμί
  - Κράκερς
  - Αλλαντικά
  - Χορτοφαγικά τυριά
  - Έτοιμες παιδικές τροφές
  - Ζυμαρικά
  - Πίτσα
  - Στιγμαίιος πουρές πατάτας
  - Πατατάκια τσιπς
- Όλα τα τρόφιμα που είναι σε μορφή κονσέρβας ή έχουν υποστεί επεξεργασία είναι δυνητικά "κρυφές" πηγές γαλακτοκομικών.

✕  
**ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ!!!**

# ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΑΝΑ 100G
Γάλα σόγιας	13mg
Σόγια	240mg
Ρεβύθια	160mg
Μπάμιες	160mg / 220mg
Πράσινα φασολάκια	75mg
Κόκκινα φασόλια	100mg
Μαϊντανός	200mg
Σύκα ξερά	250mg

# ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΑΝΑ 100G
Βερύκοκα (μεγειρεμένα)	92mg
Αμύγδαλα	240mg
Φουντούκια	140mg
Ταχίνι	680mg
Σουσάμι	670mg



# ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

ΗΛΙΚΙΑ

ΠΟΣΟΤΗΤΑ  
ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Παιδιά

800mg

Έφηβοι

1000mg

Εγκυες &  
Θηλάζουσες

1200mg

calcium

Ca

20