

PROTEINE DELL'UOVO - DOVE SI TROVANO

Albumina (detta anche albume)

Tuorlo

Polvere d'uovo

Zabaione

Lisozima E1105 - Il lisozima generalmente è presente nel formaggio grattugiato pre confezionato

Maionese

Meringa (anche polvere di meringa)

Ovalbumina

Ovomucina

Ovovitellina

Ovomucoide

Surimi

Pasta all'uovo

Gelato (alcuni gusti o tipi)

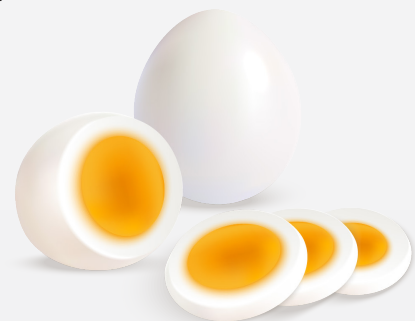
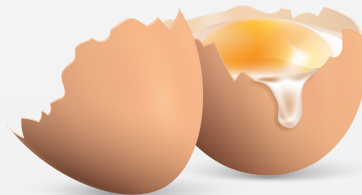
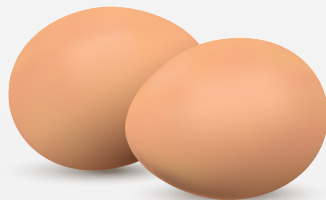
Lecitina E322

Marzapane

Marshmallow

Torrone

Emulsionanti (le lecitine e gli emulsionanti possono derivare sia da uovo che da soia; se non viene specificata la provenienza è preferibile evitarle)



ALTRE FONTI DI PROTEINE DELL'UOVO

Frittate

Bevande a base di cacao maltato

Prodotti da forno dolci come biscotti, merendine, muffin, pancake

Prodotti da forno salati (alcuni tipi)

Torte dolci e salate

Budini e pudding

Alcune caramelle (soprattutto le gelatine)

Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)

Cialde (alcuni tipi)

Condimenti per insalate a base di crema

Crema, crema limone, farcitura crema

Liquore Vov o simili a base di uovo

Crema marsala

Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)

Vino e birra (se chiarificati con albume)

Salse confezionate in genere

Sorbetti

Soufflé

Zuppe casalinghe e industriali

Pastella

Prodotti di trasformazione della carne (salsicce, polpette, polpettoni, ripieno per arrosto, hamburger preconfezionati, ecc ...)

Pasta: la maggior parte delle paste cotte commercialmente (comprese quelle in alimenti preparati come la zuppa) contengono uova. Le paste in scatola e asciutte sono generalmente prive di uova. Ma questi tipi di pasta possono essere elaborati su apparecchiature che vengono utilizzate anche per prodotti contenenti uova. A volte anche la pasta fresca è senza uova. Leggi l'etichetta o chiedi degli ingredienti prima di mangiare qualsiasi pasta.

Leggi sempre le etichette di ciascun alimento ogni volta che lo acquisti, anche se lo hai già comprato molte volte perché gli ingredienti e i processi di produzione possono cambiare senza preavviso e fai domande se non sei sicuro degli ingredienti di un articolo.

