

HUSH

ALLERGENENLIJST

HUSH

ALLERGENENLIJST



GLUTEN

GLUTEN

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in de volgende graansoorten: (khorasan) tarwe, spelt, rogge, gerst en gort. Gluten zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, couscous, bulgur, griesmeel, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart. Het zit ook in producten waar je het niet direct in verwacht. Bijvoorbeeld in de ingrediënten van soepen (bindmiddel, vermicelli of vlees), in sauzen, sommige snoepjes, ijssoorten en bier.

Haver is van nature glutenvrij, maar vaak besmet met gluten tijdens de teelt, de oogst, het transport, de opslag, in de molen en bij de verwerking tot eindproducten. Daarom past alleen gecertificeerd glutenvrije haver binnen een glutenvrij dieet.



SCHAALDIEREN

SCHAALDIEREN

De groep schaaldieren omvat krab, garnalen en (rivier)kreeft. De symptomen variëren van jeuk en zwelling in de mond en keel tot levensbedreigende reacties. De klachten treden vooral op binnen een uur na consumptie.



WEEKDIEREN

WEEKDIEREN

Weekdieren zijn mosselen, oesters, inktvissen en slakken. Wie allergisch reageert op weekdieren, reageert ook vaak op schaaldieren. De symptomen variëren van jeuk en zwelling in de mond en keel tot levensbedreigende reacties. De klachten treden vooral op binnen 1 uur na consumptie.



VIS

VIS

Vis is waardevolle voeding. Want het bevat veel eiwitten en vette vis bevat ook gunstige vetten en vetoplosbare vitamines. Toch is het een van de meest voorkomende oorzaken van voedselallergie. Het allergene eiwit in vis is zeer hittestabiel. Dat betekent dat het eiwit allergeen blijft, ook na koken of bakken. Uitzonderingen zijn visgelatine of vislijm die worden gebruikt als klaringsmiddel in bier en wijn.



EI

EIEREN

Alle producten waarin eieren verwerkt zijn, kunnen een allergische reactie veroorzaken. De meest voorkomende symptomen na het eten van ei zijn: huidklachten en zwellingen meestal in het gezicht en de keel



PINDA'S

PINDA

Pinda is een berucht en veel onderzocht allergeen. Een minimale hoeveelheid leidt bij sommige mensen al tot ernstige reacties.



SOJA

SOJA

Soja behoort tot de peulvruchten en is een van de belangrijkste voedselallergenen. Sojabonen zijn rijk aan goed bruikbare eiwitten. Gedroogde sojabonen bevatten ongeveer 35% eiwit. Daarmee is het een goede en goedkope vleesvervanger. Soja wordt veel gebruikt in de voedingsmiddelenindustrie als structuurverbeteraar, sojalecithine als emulgator en 'eiwitvuller'. Verder zijn er nog afgeleiden zoals sojaolie, sojameel en sojaconcentraat.

HUSH

ALLERGENENLIJST



MELK

MELK EN LACTOSE

Koemelkallergie is een overdreven / abnormale reactie van je immuunsysteem op het innemen van de eiwitten in (koe)melk. Allergie voor koemelkeiwit wordt soms verward met lactose-intolerantie. Bij lactose-intolerantie kunnen je darmen lactose (melksuiker) niet goed verwerken. Het enzym lactase is hiervoor in te kleine hoeveelheden aanwezig. Daardoor krijg je buikklachten bij het eten van melkproducten waar lactose in zit.



NOTEN

NOTEN

Er bestaan veel verschillende soorten noten. Wat ze met elkaar gemeen hebben is dat het vruchten van bomen zijn, bijvoorbeeld amandel, hazelnoot en walnoot. Noten zijn rijk aan olie en eiwitten. Een kokosnoot is geen noot, maar een vrucht. Pinda behoort niet tot deze groep en wordt apart besproken.



SELDERIJ

SELDERIJ

Selderij kennen we als blad-, bleek- en knolselderij. Allergie voor selderij komt relatief veel voor bij mensen met voedselallergie. Het allergeen blijft stabiel na langdurige verhitting. Selderij is een groente die deel uitmaakt van de schermbloemenfamilie. Het wordt zowel rauw als gekookt gegeten, of gedroogd als specerij in kruidenmixen.



MOSTERD

MOSTERD

Mosterd heeft als belangrijkste ingrediënt mosterdzaden. Er zijn verschillende typen mosterdzaden: witte/ gele, bruine en zwarte mosterd. Mosterdzaad wordt veel gebruikt in smaakmakers en sauzen en kan als verborgen ingrediënt ernstige allergische reacties veroorzaken.



SESAMZAAD

SESAM

De zaadjes bestaan voor ongeveer 50-60% uit olie. Ook wordt sesampasta en sesamolie uit de zaadjes gemaakt. Sesamzaad kan een hele waaier aan reacties veroorzaken, van angioedeem, huidklachten, luchtwegklachten, maagdarmklachten tot anafylaxie. Sesamzaadallergie is een nare, heftige allergie. Het zaadje kleeft heel makkelijk ergens aan vast. Daardoor is het allergeen lastig te vermijden.



ZWAVELDIOXIDE

ZWAVELDIOXIDE/SULFIETEN

Sulfiet kan aan levensmiddelen worden toegevoegd als conserveermiddel (E220 - E228). Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat fruit niet bruin kleurt. Vooral in gedroogd fruit, wijn en mosselen kunnen hoge sulfietgehalten voorkomen. Sulfiet geeft géén allergische reactie, maar een intolerantiereactie. Sulfiet kan bij hiervoor gevoelige mensen een astma-aanval veroorzaken. Sulfiet vind je ook veel in salades.



LUPINE

LUPINE

Lupinemeel wordt gemaakt van zaden van de blauwe lupine. Het heet ook wel 'bonenmeel'. De voedingsmiddelenindustrie ziet lupinemeel als goed alternatief voor sojameel, dat vaak afkomstig is van genetisch gewijzigde soja. Lupine lijkt qua voedingsmiddel het meest op pinda's. Het wordt de laatste jaren vaak gebruikt in voedingsmiddelen omdat het een goedkoop product is.

BROOD - 1/4

AVOCADO

Brood: *Gluten*

Kropsla:

Avocado:

Rode ui:

Radijs:

Peper:

Rucola:

BRIE

Brood: *Gluten*

Kropsla:

Serranoham:

Brie: *Melk*

Pijnboompitten:

Honing:

Rucola:

ROSBIEF

Brood: *Gluten*

Kropsla:

Rosbief:

Honing-mosterd dressing: *Ei, Mosterd, Zwaveldioxide, Sulfieten*

Pijnboompitten:

Old Amsterdam: *Melk*

Rucola:

GEZOND

Brood: *Gluten*

Kropsla:

Kaas: *Melk*

Ham: *Melk*

Gezondsaus: *Ei, Zwaveldioxide, Sulfieten*

Zongedroogde tomaten:

Komkommer:

Ei: *Ei*

Rucola:

BOERENKAAS

Brood: *Gluten*

Pesto: *Noten, Melk*

Kropsla:

Kaas: *Melk*

Zongedroogde tomaten:

Komkommer:

Rucola:

BUFFELMOZZARELLA

Brood: *Gluten*

Pesto: *Noten, Melk*

Kropsla:

Mozzarella: *Melk*

Peper:

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

BROOD - 2/4

ZALM     

Brood: *Gluten*

Kropsla:

Zalm: *Vis*

Ei: *Ei*

Avocado:

Limoensaus: *Ei, Soja, Mosterd*

Rode ui:

Rucola:

TONIJN / VITELLO     

Brood: *Gluten*



Kropsla:

Tonijnsalade: *Vis, Ei, Soja, Mosterd*

Pastrami: *Melk, Mosterd*

Groene kruidenmayo: *Ei, Soja, Melk, Noten, Mosterd*

Rucola:

TONIJNSALADE     

Brood: *Gluten*

Kropsla:

Tonijnsalade: *Vis, Ei, Soja, Mosterd*

Ei: *Ei*

Zongedroogde tomaten:

Rode ui:

Rucola:

UITSMIJTER      

Brood: *Gluten*

Ei: *Ei*

Kaas: *Melk*

Ham: *Melk*

Sla:

Tomaat:

Komkommer:

Kruidensaus : *Ei, Soja, Melk, Noten, Mosterd*

RAUWE HAM   

Brood: *Gluten*

Hummus: *Sesam, Noten*

Kropsla:

Serranoham:

Peper:

Komkommer:

Rucola:

FILET AMERICAIN     

Brood: *Gluten*

Kropsla:

Filet Americain: *Ei, Soja, Mosterd*

Ei: *Ei*

Ui:

Parmezaan vlokken: *Melk*

Rucola:

BROOD - 3/4

CARPACCIO



Brood: *Gluten*

Kropsla:

Carpaccio:

Truffelsaus: *Ei, Soja, Mosterd*

Krokante uitjes: *Gluten*

Sesamzaad: *Sesam*

Parmezaan: *Melk*

Pijnboompitten & rucola:

MAROKKAANSE KIP



Brood: *Gluten*

Kropsla:

Marokkaanse kip: *Selderij, Mosterd, Sesam*

Cashewnoten: *Noten*

Limoensaus: *Ei, Soja, Mosterd*

Rucola:

PULLED CHICKEN



Brood: *Gluten*

Kropsla:

Pulled chicken:

Remouladesaus: *Ei, Soja, Mosterd*

Uienchutney: *Selderij*

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

CHICKEN TERIYAKI



Brood: *Gluten*

Kropsla:

Chicken teriyaki: *Gluten, Soja*

Taugé:

Sesamzaad: *Sesam*

Pinda's: *Pinda*

Rucola:

BRAADWORST



Brood: *Gluten*

Braadworst: *Selderij, Mosterd*

Krokante uitjes: *Gluten*

Little gem:

SPARERIB



Brood: *Gluten*

Kropsla:

Spareribs: *Gluten, Soja*

Remouladesaus: *Ei, Soja, Mosterd*

Krokante uitjes: *Gluten*

Sesamzaad: *Sesam*

Rucola:

BROOD - 4/4

WARM VLEES

Brood: *Gluten*

Nekrollade:

Pindasaus: *Gluten, Pinda, Soja, Melk, Noten, Sesam*

Krokante uitjes: *Gluten*

Komkommer:

Little gem:

Rode ui:

CROISSANT

Croissant: *Gluten, Ei, Melk*

CROISSANT

HAM-KAAS-EI

Croissant: *Gluten, Ei, Melk*

Ham:

Kaas: *Melk*

Ei: *Ei*

Paprikapoeder:

CROISSANT

ZALM-ROOMKAAS-SPINAZIE

Croissant: *Gluten, Ei, Melk*

Zalm: *Vis*

Roomkaas: *Melk*

Spinazie:

CROISSANT

BANAAN-NUTELLA

Croissant: *Ei, Gluten, Melk*

Banaan:

Nutella: *Soja, Melk, Noten*

HUSHTI'S

HAM-KAAS

Brood: *Gluten*

Kaas: *Melk*

Ham: *Melk*

POLLO

Brood: *Gluten*

Kaas: *Melk*

Pulled chicken:

Spek:

Paprika:

Ui:

Kerrie mayo: *Ei, Soja, Selderij, Mosterd*

PROSCIUTTO

Brood: *Gluten*

Kaas: *Melk*

Ham: *Melk*

Zaanse mayo: *Ei, Soja, Selderij, Mosterd*

Zaanse mosterd: *Gluten, Mosterd*

AMERICAN NUTELLA

Brood: *Gluten*

Nutella: *Soja, Melk, Noten*

Pindakaas: *Gluten, Pinda, Soja*

Banaan:

VEGGIE

Brood: *Gluten*

Kaas: *Melk*

Pesto: *Noten, Melk*

Spinazie:

Zongedroogde tomaten:

PIZZABROOD

HAWAII

Brood: *Gluten*

Ham: *Melk*

Kaas: *Melk*

Tomatenchutney: *Mosterd*

Ananas op sap:

CAPRESE

Brood: *Gluten*

Mozzarella: *Melk*

Pesto: *Melk, Noten*

Zongedroogde tomaten:

BBQ RIBS

Brood: *Gluten*

Sparerib: *Gluten, Soja*

Tomatenchutney: *Mosterd*

Paprika:

Barbecuesaus: *Mosterd*

Kaas: *Melk*

SALADES - 1/2

PASTA PESTO

Little gem:

Pasta: *Gluten*

Pesto: *Melk, Noten*

Zongedroogde tomaten:

Cherry tomaten:

Lente- en rode ui:

Parmezaanschaafsel: *Melk*

Rucola:

TUNA

Little gem:

Tonijnsalade: *Ei, Soja, Mosterd*

Avocado:

Ei: *Ei*

Komkommer:

Rode ui:

Cherry tomaten:

Rucola:

ZALM

Little gem:

Zalm: *Vis*

Avocado:

Ei: *Ei*

Rode ui:

Komkommer:

Rucola:

BUFFELMOZZARELLA

Little gem:

Buffelmozzarella: *Melk*

Cherry tomaten:

Zongedroogde tomaten:

Rode ui:

Pesto: *Melk, Noten*

Pijnboompitten:

Rucola:

CHICKEN TERIYAKI

Little gem:

Chicken teriyaki: *Gluten, Soja*

Taugé:

Pinda: *Pinda*

Rode ui:

Komkommer:

Rucola:

Sesamzaad: *Noten, Sesam*

SPARERIBS

Little gem:

Spareribs: *Soja*

Remouladesaus: *Ei, Soja, Mosterd*

Krokante uitjes: *Gluten*

Paprika:

Rucola:

Sesamzaad: *Sesam*

SALADES - 2/2

PULLED CHICKEN

Little gem:

Pulled chicken:

Remouladesaus:


Uienchutney: *Selderij*

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

Ceasar dressing: *Vis, Ei, Soja, Melk, Mosterd*

MAROKKAANSE KIP

Little gem: 

Marokkaanse kip: *Selderij, Mosterd, Sesam*

Zongedroogde tomaten:

Komkommer:

Cashewnoten: *Noten*

Rode ui:

Rucola:

Limoensaus: *Ei, Soja, Mosterd*

OVERIG

SAPPEN

Verse jus d'orange: *Geen allergenen*

Smoothie mango-mandarijn-banaan: *Melk*

Vers groentesapje: *Melk*

Smoothie aardbei-mandarijn-banaan: *Melk*

Smoothie bosvruchten-mandarijn-banaan: *Melk*

ZUIVEL

Yoghurt: *Melk*

Muesli: *Gluten, Melk, Noten*

Cruesli: *Gluten, Melk, Noten*

Topping: *Geen allergenen*

ZOETIGHEID

Brownie: *Gluten, Ei, Soja, Melk, Noten*

Brownie-cheesecake: *Gluten, Ei, Soja, Melk, Noten*

Chocoladebroodje: *Gluten, Ei, Soja, Melk*

Krentenbol: *Gluten, Ei, Soja, Melk*

Krentewegge: *Gluten, Ei, Soja, Melk*

Muffin: *Gluten, Ei, Soja, Melk, Noten*

Arretjescake: *Gluten, Melk*

Kaneelbroodje: *Gluten, Ei, Melk, Noten*

ZOETIGHEID

Meringue: *Gluten, Ei*

Boterkoek: *Gluten, Ei, Soja, Melk*

Gevulde koek: *Gluten, Ei, Soja, Melk*

Appelkanjes: *Gluten, Ei, Zwaveldioxide, Sulfieten*

Monchou taartje: *Gluten, Ei, Melk, Sesam*

HARTIG

Saucijzenbroodje speciaal: *Gluten, Ei, Melk*

Saucijzenbroodje: *Gluten, Ei, Melk*

Kaasbroodje: *Gluten, Ei, Melk, Selderij*

Frikandelbroodje: *Gluten, Soja, Melk, Selderij, Mosterd*

Kroket: *Gluten, Soja*

Bamischijf: *Gluten, Soja, Melk*

Hete donder: *Gluten, Soja*

Gehaktstaaf: *Gluten, Soja, Selderij*

Broodje gehaktbal: *Gluten, Ei, Pinda, Soja, Melk, Noten, Selderij, Sesam*