



## ALTERNATIVA INGREDIENSER FÖR NÖTALLERGIKER

Jordnötter  
(är inte släkt med vanliga  
nötter men innehåller  
ett kraftigt allergen).

Under förutsättning att du  
tål fröer och nötter av  
annat slag kan du ersätta  
med följande:

Kokosnöt (en palmfrukt)

Linfrö

Muskotnöt

Sesamfrö

Sheanötter

Solrosfrö

Vallmofrö

## INGREDIENSER/LIVSMEDEL SOM KAN GE REAKTION HOS NÖTALLERGIKER

Var särskilt uppmärksam på sammansatta livsmedel.

Björkpollenallergiker korsreagerar ofta mot nötter och  
mandel!

Aprikoskärnor (i bakverk  
och konfektyr)

Bakmassa (innehåller  
aprikoskärnor och  
mandel)

Cashewnötter

Choklad

Hasselnötter

Makademianötter

Mandel (söt och bitter,  
släkt med nötter)

Mandelmassa

Marsipan

Nougat (innehåller  
hasselnötter)

Paranötter

Pekannötter

Pesto

Pinjenötter

(ingår i bl a pesto)

Pistagemandel

Valnötter

ICA Kundkontakt: 020-83 33 33

**ICA**

ICA Kundkontakt: 020-83 33 33

**ICA**