

Allergies Capucine

Je suis allergique au tournesol sous toutes ses formes (sauf la lécithine) : huile, graines, pétales etc.

Il est présent dans beaucoup d'aliments, il faut donc vérifier les ingrédients (mettez vos lunettes).

S'il n'y a pas marqué « huile de tournesol », on a du bol, c'est bon !

On en trouve souvent dans :

- des moutardes ou mayonnaises,
- des conserves de sauces,
- des pâtes à tarte (se méfier de la mention « huile végétale » sans précision),
- des biscottes et pains de mie industriels. Chez le boulanger, méfiance avec les pains aux graines et aussi les pains moulés car il peut huiler ses moules avec du tournesol,
- certains biscuits apéro,
- les raisins secs ou olives,
- quelques bouillons-cubes,
- les fonds de veau, quelques épices en poudre (bizarrement),
- l'arôme d'amandes amères de certaines marques,
- plus rarement dans les charcuteries industrielles, (chair à saucisses, chippos par exemple),
- ... et les huiles bien sûr (comme l'Isio 4) !

Toutes les autres huiles (olive, palme, arachide, colza, pépins de raisin, etc.) ne posent aucun problème.

Si vous êtes arrivés au bout de la liste, vous êtes bien sympas ! 🙌

Merci beaucoup !