



## Vehnän korvaaminen

Erilaisia jauhoja ja jauhoseoksia löytyy kauppojen valikoimista nykyään jo paljon. Tarkista, ettei tuote sisällä ruokavaliosta kiellettyjä viljoja.

1 dl vehnä jauhoja sijaan voi käyttää:

- 2/3 dl perunajauhoja
- 1 dl maissitärkkelystä
- 1 dl riisijauhoja
- 3/4 dl täysjyväriisijauhoja
- 3/4 dl maissijauhoja
- 3/4 dl tattarijauhoja
- 1 dl hirssijauhoja
- 1 dl gluteenitonta jauhoseosta
- 2/3 dl Jytte-jauhoja

Mille tahansa viljalle voi olla allerginen. Vehnäallergiselle ei useinkaan sovi myöskään gluteeniton vehnätärkkelys, jota voi olla gluteenittomissa tuotteissa.

Eri valmistajien jauhotuotteet ovat erilaisia. Kokeilemalla onnistut.

Psylliumin ja ksantaanin käyttö apuaineena sekä käytännön vinkkejä eri vilja-allergioihin: [www.pirkanmaanallergia.fi](http://www.pirkanmaanallergia.fi)



**Gluteenittomia ja viljoja  
korvaavia reseptejä:  
[www.erimenu.fi](http://www.erimenu.fi)**



Valtakunnallinen ruoka-allergianeuvonta, yhteystiedot: [www.pirkanmaanallergia.fi](http://www.pirkanmaanallergia.fi)  
Sieltä löydät myös paljon käytännön vinkkejä ruoka-allergioiden huomioimiseen.

## Gluteeniton ei riitä vehnäallergiselle!





## Kananmunan korvaaminen

Yhden (1) kananmunan sijaan voi käyttää:

- 1 dl peruna-, bataatti- tai muuta kasvisosetta
- 1 dl omena-, banaani- tai muuta hedelmäsosetta
- 2 rkl soijajauhoja
- 1 rkl pellavarouhetta ja 2 rkl vettä
- 0,5 dl kikhernejauhoa
- 50 g silkkitofua
- 1 tl No Egg kananmunankorvikijauhetta ja 2 rkl vettä

Monista laatikkoruoista munan voi jättää pois.

Liha- ja makaronilaatikoiden nesteeksi käy kevyesti suurustettu liha- tai kasvisliemi tai soija-, kaura- tai riisijuoma, johon on lisätty 2 rkl soijajauhoja.

Munamaidon voi korvata maitojauhe-vesiseoksella: 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä.

Mureketaikinoissa voi käyttää peruna- tai kasvisosetta tai -raastetta, soijajauhoa, maitojauhetta tai maissitärkkelystä.

Ohukais- ja pannukakkutaikinoissa voi käyttää peruna- tai kasvisoseita tai banaania, rahkaa tai maitojauhetta. Taikina saa turvota n. 30 min ennen paistamista.

Pullataikinasta munan voi jättää kokonaan pois ja voiteluun käyttää esim. vesi-siirappiseosta tai sulatettua rasvaa. Huomioi puhdas pullasuti!

Muroleivonnaisissa rasva-sokerivaahtoon voi lisätä hedelmäsosetta.

Munattoman marengin voi vatkata kikherneiden säilykeliemestä: 3 rkl lientä vastaa 1 valkuaista.



**Munattomia reseptejä:**  
**www.erimenu.fi**

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa



Valtakunnallinen ruoka-allergianeuvonta, yhteystiedot: [www.pirkanmaanallergia.fi](http://www.pirkanmaanallergia.fi)

Sieltä löydät myös paljon käytännön vinkkejä ruoka-allergioiden huomioimiseen.

## Tarkista tuoteseloste ruoka-allergioissa!





## Maidon korvaaminen

Maidon sijaan voi käyttää saman määrän esim. vettä, mehua, soija-, riisi- tai kaurajuomaa tai kookos- tai mantelimaitoa. Maitotuotteita korvaavia valmisteita on saatavilla hyvin.

Maitoallergiselle kiellettyjä ovat kaikki maitovalmisteet mm.:

- \* maidon proteiinit: maitoproteiini, hera, heraproteiini, kaseiini, kaseinaatti, laktalbumiini
- \* maito, maitojauhe, kerma
- \* luomumaito, ternimaito, yömaito
- \* hapanmaitotuotteet: piimä, jogurtti, rahka, viili, smetana, ranskakerma, kermaviili
- \* vähälaktoosiset Hyla- ja Into-tuotteet
- \* laktoositon maitojuoma, laktoositon kerma, laktoositon jogurtti, Eila-tuotteet, herajuomat
- \* jäätelöt ja maitopohjaiset vanukkaat
- \* juustot, raejuusto, kotijuusto, tuorejuustot
- \* voi sekä margariinit, jotka sisältävät maitoa
- \* kasvirasvapohjaiset jäätelöt, juustot ja rasvasekoitteet, jotka sisältävät myös maitoa
- \* lehmänmaitoa sisältävät äidinmaidon korvikkeet
- \* vuohenmaito ja muiden nisäkkäiden maito
- \* valmisruoat ja elintarvikkeet, joissa on käytetty maitoa tai maidon osia
- \* ternimaitotabletit



**Maidottomia reseptejä:**  
**www.erimenu.fi**

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa



Valtakunnallinen ruoka-allergianeuvonta, yhteystiedot: [www.pirkanmaanallergia.fi](http://www.pirkanmaanallergia.fi)  
Sieltä löydät myös paljon käytännön vinkkejä ruoka-allergioiden huomioimiseen.

## Laktoositon ei riitä maitoallergiselle!

