

Kananmunan korvaaminen

Sopiva kananmunankorvike valitaan valmistettavan ruuan tai leivonnaisen mukaan.

hedelmä- tai marjasose	kuivakakut, muffinit
kikhernejauho	munaton munakas
liotetut pähkinät	kasvispihvit
maapähkinävoi	keksit, muffinit
maitorahka	vohvelit
kananmunan- korvikejauhe	kääretorttu, täytekakkupohja, muffinit
pellavansiemenrouhe	kuivakakut, muffinit
perunasose	piirakan "muna"maito- seos, mokkapalat
peruna- tai maissitärkkelys	kasvispihvit, mureketaikinat
soijajugurtti	piirakan "muna"maito- seos
soijajuoma	majoneesi
säilykekikherneen liemi eli aquafaba	marengit, kääretorttu
tofu	paistettavat juustokakut
vesi-siirappiseos tai kahvi	pullan voitelu

Vehnän korvaaminen

Vehnäallerginen joutuu usein välttämään myös ruista ja ohraa. Vaihtoehtoisia viljoja on kuitenkin monia, joskin mille tahansa niistäkin voi olla allerginen.

- (gluteeniton) kaura
- riisi
- kvinoa
- maissi
- teff
- tattari
- amarantti
- durra
- hirssi

Viljoista tehtyjen jauhojen lisäksi voi käyttää:

- perunajauho
- maissitärkkelys
- tapiokatärkkelys
- riisitärkkelys
- lupiinjauho
- kikhernejauho
- soijajauho
- mantelijauho
- kookosjauho (kookoskuitujauho)

Huomaa, että gluteeniton tuote saa sisältää gluteenitonta vehnä- ja ohratärkkelystä. Ne eivät sovi vaikeasti allergiselle.

Maidon korvaaminen

Maidottomia vastineita on kehitetty mm. maitojuomalle, ruokakermalle, vispikermalle, voille, jugurtille, rahkalle, juustolle, tuorejuustolle, kermaviilille ja jäätelölle.

Maitoa korvaavia tuotteita valmistetaan mm. seuraavista raaka-aineista:

- cashewpähkinä/muut pähkinät
- herne
- hirssi
- härkäpapu
- kaura
- kookos
- kvinoa
- manteli
- riisi
- ruis
- rypsiöljy/muut öljyt
- soija
- tattari

Maitojuoman tilalla voi usein käyttää myös vettä ja makeassa leivonnassa mehua.