

ANYAGOK, MELYEK MINDIG TARTALMAZNAK
GLUTAMINSAVAT:

1. Glutamát (E-620)
2. Nátrium-glutamát (E-621)
3. Kálium-glutamát (E-621)
4. Kalcium-glutamát (E-623)
5. Ammónium-glutamát (E-624)
6. Magnézium-glutamát (E-625)
7. Élesztőkivonat
8. Gyakorlatilag minden, ami
„hidrolizált” megnevezéssel van
feltüntetve
9. Hidrolizált fehérjék
10. Kalcium és nátrium kazeinát
11. Élesztők
12. Zselatin
13. Gyakorlatilag minden, ami valamilyen
„...fehérje” vagy
”...fehérjekoncentrátum/izolátum”
14. Vetsin
15. Ajinomoto

ANYAGOK, AMIK GYAKRAN
TARTALMAZNAK/TERMELNEK
GLUTAMINSAVAT

16. Karragén (E-407)
17. Maltodextrin
18. Mindenféle aromák és ízesítések
19. Citromsav, citrát (E-330)
20. Minden, ami ultra-pasztörizált
21. Árpamaláta
22. Pektin (E-440)
23. Proteáz
24. Minden ami „módosított enzim”
25. Minden, ami „enzim”
26. Malátakivonat
27. Szójaszós
28. Szójaszós kivonat
29. Minden, ami erjesztett
30. Fűszerek

ANYAGOK, MELYEK VALÓSZÍNŰSÍTHETŐEN
TARTALMAZNAK/TERMELNEK
GLUTAMINSAVAT (ÉRZÉKENYSÉG ESETÉN
PROBLÉMA)

31. Kukoricakeményítő
32. Kukoricaszirup
33. Módosított keményítő
34. Dextróz
35. Rizsszirup
36. Barnarizs-szirup
37. Tejpor
38. Alacsony zsírtartalmú tej
39. A legtöbb zsírszegény vagy zsírmentes
élelmiszer
40. Minden, ami dúsított
41. Minden, ami vitaminokkal dúsított