

Potraviny bohaté na houbové (plísňové) bílkoviny – alergeny

Sušené ovoce	Vyhňte se rozinkám, meruňkám, švestkám, fíkům atd.
Sýr	Některé druhy sýrů jsou v pořádku (pokud není vysazeno mléko), např. tvaroh, mozzarella, provolone, ricotta a farmářský sýr.
Houby	
Zbylé jídlo	Zkonzumovat do 24 hodin, pokud nejsou rozmrazované (v tom případě po rozmrazení v mikrovlnné troubě ihned spotřebujte).
Ovoce a zelenina	Vyhňte se produktům, které jsou jinak zbarvené, povadlé nebo rozměklé.
Pečivo a chléb	Zkontrolujte složení. Sladový znamená plesnivý. Látky zlepšující těsto jsou plesnivé. Kváskové pečivo je nejhorší (někdy označeno jako bez kvasnic). Chléb obvykle začne povrchově plesnivět po jednom dni (uchovávejte v mrazáku a vytahujte podle potřeby). Tortilly, sušenky, muffiny, koláče a sušenky obvykle neobsahují kvasnice.
Výrobky z rajčat	Šťáva, omáčka, pasta, kečup atd. jsou vyráběny z plesnivých rajčat.
Pivo	Čím tmavší nápoj, tím více plísni obsahuje.
Víno a vinný ocet	Bílé víno je nejméně plesnivé; čirý ocet může být tolerován.
Vysokoprocentní alkohol	Vodka, tequila a číré rumy jsou nejméně plesnivé.
Vitamíny skupiny B	Ty obsahují buď kvasinky nebo plíseň (rýžové slupky jsou plesnivé).
Zpracované maso	Patří mezi ně párky v rohlíku, klobásy, salámy atd. Pevné konzervované maso, jako je šunka, krůta, pastrami, může být v pořádku.
Hamburger	Opatrně! Ty jsou často vyrobeny ze zralého masa; zkonzumujte do druhé dne od pomletí.
Produkty fermentace rodem Aspergillus	Patří mezi ně sójová omáčka, čokoláda, čaj (černý), sladový extrakt (chléb, obiloviny), laktaid (mléčná přídatná látka), kyselina citronová (velmi běžná potravinářská přídatná látka, nepochází z citrusových plodů), ovocná šťáva (komerční šťávy jsou často z plesnivého ovoce; mnoho z nich obsahuje enzymy plísni přidané při zpracování), trávicí enzymy (pankreatické jsou v pořádku) a enzymy snižující hladinu cholesterolu.

Poznámka: Všechny potraviny začnou časem plesnivět. Nakupujte často, nakupujte v malých množstvích a v případě pochybností se prodejce zeptejte na čerstvost jeho potravin. Čtěte štítky. Plíseň se živí cukrem – omezte jeho příjem. Plísňové prostředí (doma, v kanceláři, škole, kostele, autě) může být dalším problémem. Potraviny neskladujte v mrazácích s funkcí automatického odmrazování déle než jeden až dva týdny, protože dochází k několikanásobnému rozmrazování během dne. U biopotravin je větší pravděpodobnost vzniku plísni.