
LA DIETA SENZA GLUTINE



ALIMENTI SENZA GLUTINE

Cereali, Farine e derivati

- Amaranto
 - Grano saraceno
 - Mais (granoturco)
 - Manioca
 - Miglio
 - Quinoa
 - Riso
 - Sorgo
 - Teff
-

Carne, Pesce, Uova, Latticini e Formaggi

- Formaggi freschi e stagionati
- Lardo di Colonnata IGP e Lardo d'Arnad DOP
- Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)
- Latte: fresco pastorizzato, a lunga conservazione (UHT, sterilizzato) ad alta digeribilità
- Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT)
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato,
- Prosciutto crudo senza glutine
- Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei
- Uova
- Yogurt Naturale, bianco cremoso e Greco

Verdura, Frutta e Legumi

- Frutta disidratata, essiccata non infarinata: datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina
- Frutta sciroppata
- Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi
- Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola):carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia
- Tutti i tipi di frutta (fresca e surgelata)
- Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tostata, salata)
- Tutti i tipi di verdura (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- Verdure, funghi conservati (in salamoia, sottaceto, sott'olio, sotto sale)

Bevande Alcoliche e Analcoliche

- Bevande e preparati per bevande
 - Bevande gassate/frizzanti (aranciata, cola, ecc.)
-

LA DIETA SENZA GLUTINE

- Bustina, filtro anche aromatizzato di: tè, tè decaffeinato, tisane
- Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla
- Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde
- Distillati: cognac, gin, grappa, tequila, vodka
- Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta
- Nettari e succhi di frutta
- Vino, spumante

Condimenti e spezie

- Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP
 - Aceto di mele
 - Aceto di vino (non aromatizzato)
 - Agar Agar in foglie
 - Burro, strutto, lardo da cucina, burro di cacao
 - Estratto di lievito di birra certificato
 - Fruttosio puro
 - Maltodestrine e sciroppi di glucosio
 - Miele, zucchero: bianco, di canna, in granella
 - Oli vegetali
 - Pappa reale, polline
 - Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro
 - Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche
 - Radice di liquirizia grezza
 - Succo di limone
-

ALIMENTI CON GLUTINE

Cereali, Farine e derivati

- Avena, Farro, Frumento (grano), Grano khorasan (Kamut®), Orzo, Segale, Spelta, Triticale
- Bulgur (boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulè
- Cereali soffiati, in fiocchi, muesli, porridge a base di cereali vietati
- Cioccolato con cereali
- Crusca dei cereali vietati
- Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- Germe di grano
- Malto dei cereali vietati
- Monococco
- Pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, cracotte, salatini, biscotti, merendine, pasticcini, torte fatti con cereali vietati
- Pasta secca, pasta ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes di cereali vietati
- Polenta taragna

Carne, Pesce, Uova, Latticini e Formaggi

- Carne o pesce impanati: cotoletta, bastoncini, frittura di pesce; infarinati con pangrattato: hamburger, polpette o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate
 - Formaggio impanato con farine vietate
 - Latte ai cereali, ai biscotti
 - Furini
 - Tutti i tipi di insaccati senza dichiarazione di assenza di glutine
 - Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
 - Surimi
-

Verdura, Frutta e Legumi

- Minestrone, creme e zuppe di verdure con cereali vietati
- Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati
- Frutta disidratata infarinata

Bevande Alcoliche e Analcoliche

- Bevande e preparati a base di avena, malto, orzo e segale
- Birra da malto d'orzo e/o di frumento
- Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati: orzo o malto

Condimenti e spezie

- Besciamella
 - Lievito naturale, lievito madre o lievito acido
 - Seitan
-