

DIETA BEZGLUTENOWA

KATEGORIA	PRODUKTY ZAWIERAJĄCE GLUTEN	PRODUKTY PRAWDOPODOBNIIE ZAWIERAJĄCE GLUTEN	PRODUKTY BEZGLUTENOWE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pszenica, jęczmień, żyto, owies oraz produkty otrzymane z tych zbóż: mąki, pieczywo, płatki żytnie, owsiane, jęczmienne, kasze: manna, jęczmienna, kuskus, makarony, pieczywo cukiernicze, ciasta i ciastka, bułka tarta, komunikanty tradycyjne	produkty zawierające sód jęczmienny (np. płatki kukurydziane), mąka kukurydziana, ryżowa zanieczyszczona glutenem	ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, mąki i kasze z tych zbóż: kasza jaglana, kasza gryczana, kleiki i kaszki ryżowe i kukurydziane, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa, pieczywo bezglutenowe, makarony bezglutenowe oznakowane znakiem przekreślonego kłosa, chrupki kukurydziane, popcorn, owies z certyfikowanych upraw, bułka tarta bezglutenowa, komunikanty bezglutenowe
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	napoje zawierające sód jęczmienny, sery z niebieską pleśnią	nabiał smakowy: jogurty owocowe, napoje mleczne, sery topione, śmietana, wyroby seropodobne, serki twarogowe wykorzystywane do serników	mleko, produkty fermentacji mlecznej: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały, ser żółty, mleko zagęszczone, mleko w proszku
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	produkty garmazeryjne panierowane z użyciem tradycyjnej bułki tartej	wędliny (należy wybierać oznaczone jako „bezglutenowe”), konserwy rybne i mięsne, parówki, kiełbasy, kotlety mielone, wędliny podrobowe typu pasztety, bułczanki, kaszanki)	nieprzetworzone mięso i ryby
OWOCE		owoce suszone posypywane mąką, nadzienia owocowe	owoce świeże, mrożone
WARZYWA	warzywa panierowane w tradycyjnej bułce tartej		warzywa świeże, mrożone
PRZYPRAWY	proszek do pieczenia	mieszanki przypraw, ketchup, musztarda, majonez, sosy i zupy w proszku	zioła monoskładnikowe, sól, pieprz, ocet, proszek do pieczenia bezglutenowy, soda
NAPOJE	kawa zbożowa, piwo, napoje zawierające sód jęczmienny	kawy rozpuszczalne aromatyzowane, napoje owocowo-warzywne, alkohole smakowe	woda mineralna i źródłana, herbaty, soki, kompoty, napary, kawa, alkohole czyste