

WYKAZ PRODUKTÓW DOZWOLONYCH, RYZYKOWNYCH I ZABRONIONYCH W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

PRODUKTY BEZGLUTENOWE	PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
ZBOŻA		
<ul style="list-style-type: none"> - Ryż (dziki ryż) - Kukurydza - Ziemniaki - Gryka (niezanieczyszczona) - Chleb świętojański - Proso - Quinoa (komosa ryżowa) - Sezam - Sorgo - Tapioka - Maniok - Guma guar - Kasztany jadalne - Amarantus (szarłat) - Teff- Topinambur 	<ul style="list-style-type: none"> - Pochodne kukurydzy (np. płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane, kaszka kukurydziana, popcorn w opakowaniu, polenta gotowa) - Pochodne ryżu (np. płatki ryżowe, ryż dmuchany) - Pochodne ziemniaków (np. chipsy ziemniaczane, puree ziemniaczane) - Mąka ziemniaczana *) - Skrobia i mąka kukurydziana *) - Skrobia i mąka ryżowa *) - Mąka gryczana *) - Mąka kasztanowa *) - Mąka z ciecierzycy *) - Mąka tapiokowa *) - Mąka maniokowa *) - Mąka z prosa *) *) ogólnodostępne mąki (nie oznaczone jako bezglutenowe) ze zbóż bezglutenowych mogą być zanieczyszczone glutenem 	<ul style="list-style-type: none"> - Pszenica - Jęczmień - Żyto - Owies - Pszenżyto - Orkisz - Kamut - Bulgur - Kuskus - Otręby, müsli i płatki z podanych wyżej rodzajów zbóż - Słód jęczmienny - Pieczywo, pieczywo cukiernicze, makarony itp. wytworzone z podanych wyżej rodzajów zbóż
OWOCE		
<ul style="list-style-type: none"> - Wszystkie rodzaje owoców (bez dodatku niedozwolonych składników) - Wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci 	<ul style="list-style-type: none"> - Przetwory owocowe - Owoce suszone i kandyzowane 	
WARZYWA		
<ul style="list-style-type: none"> - Wszystkie warzywa i rośliny strączkowe (bez dodatku niedozwolonych składników) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gotowe dania warzywne - Gotowe przetwory warzywne - Paszтет sojowy 	<ul style="list-style-type: none"> - Dania i przetwory z dodatkiem glutenu
PRZETWORY MLECZNE I SERA		
<ul style="list-style-type: none"> - Mleko świeże i UHT - Jogurt naturalny (chudy i pełnotłusty) - Śmietana świeża i UHT - Twaróg i inne sery białe (mozzarella, mascarpone, feta) - Sery żółte takie jak: Gouda, Edamski, 	<ul style="list-style-type: none"> - Mleko z dodatkiem witamin lub innych substancji - Gotowe do spożycia napoje mleczne - Jogurty owocowe - Kremy i budynie - Gotowa bita śmietana oraz śmietana 	<ul style="list-style-type: none"> - Produkty nabiałowe z płatkami zbożowymi oraz innymi niedozwolonymi składnikami

Emmentaler, Parmezan, itp.)	zagęszczana - Sery topione i sery żółte w plasterkach - Potrawy z sera	
MIĘSO, RYBY, JAJKA		
- Mięso oraz ryby zarówno świeże, jak i mrożone (bez dodatku niedozwolonych składników) - Jajka	Wędliny: szynki, kiełbasy, parówki, itp. - Mięso mielone - Konserwy mięsne oraz rybne - Gotowe potrawy mięsne oraz rybne	Mięso oraz ryby panierowane, oprószone mąką lub gotowane z sosami zawierającymi niedozwolone składniki
SŁODYCZE		
- Wszystkie rodzaje cukru - Miód - Syrop glukozowy - Fruktaza i dekstroza	Czekolada w tabliczkach, czekoladki i kremy czekoladowe do smarowania - Kakao w proszku i masa kakaowa - Cukierki, gummy do żucia, galaretki, pastylki - Lody, lizaki lodowe, napoje mrożone	Czekolada ze zbożami zawierającymi gluten
TŁUSZCZE, PRZYPRAWY ORAZ SOSY		
- Wszystkie oleje roślinne - Margaryna roślinna, masło, słonina, smalec - Sól, pieprz, ocet - Zioła aromatyczne (bez dodatku niedozwolonych składników) - Przyprawy naturalne	Masło light (niskotłuszczowe) - Sosy sojowe - Gotowe sosy - Buliony mięsne - Mieszanka ziół aromatycznych oraz mieszanki przypraw - Aromaty zapachowe	Sosy zawierające gluten
NAPOJE		
- Herbata, kawa naturalna (kawa rozpuszczalna z kawy naturalnej) - Soki, napoje i nektary owocowe - Napoje gazowane (coca-cola, pepsi itp.) - Napoje alkoholowe: wino, koniak, brandy, rum, wódka, itp. (z wyjątkiem piwa i whisky słodowej)	Gotowe mieszanki do przyrządzenia kakao	Kawa zbożowa Napoje z błonnikiem zawierającym gluten Piwo, whiskey
DODATKI DO PIECZENIA		
Drożdże świeże	Proszek do pieczenia	Zakwas z mąki zawierającej gluten