



WYKAZ PRODUKTÓW DOZWOLONYCH, RYZYKOWNYCH I ZABRONIONYCH W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

PRODUKTY BEZGLUTENOWE

Produkty nie zawierające glutenu w naturalnej (nie przetworzonej) postaci: ryż, kukurydza, ziemniaki, gryka, maniok, tapioka, kasztany jadalne, mleko i jego pochodne, mięso, ryby, jajka, oleje roślinne, warzywa i owoce.

Poza tym dostępna jest na rynku szeroka oferta specjalnych produktów przeznaczonych dla osób na diecie bezglutenowej (chleb, makaron, ciastka, ciasta, itp.), rozpoznawalnych dzięki umieszczonym na opakowaniu napisom "produkt bezglutenowy", "produkt nie zawiera glutenu" lub posiadających znak symbolizujący "przekreślony kłos".



PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO

Grupa produktów, w przypadku których nie możemy jednoznacznie stwierdzić, że są dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej ponieważ:

- gluten mógł zostać do nich dodany z uwagi na wykorzystanie jego technologicznych właściwości, np. jako nośnik aromatu, emulgator lub stabilizator
- mimo, że zostały wyprodukowane ze składników w naturalnej postaci wolnych glutenu mogły zetknąć się z nim w procesie produkcji lub przechowywania.

Produktami takimi są np. wędliny, sosy, słodczyce, koncentraty, przetwory, itp.

PRODUKTY NIEDOZWOLONE

Produkty, które należy całkowicie usunąć z jadłospisu, a są nimi wszystkie pokarmy zawierające: pszenicę, jęczmień, żyto oraz owies.

W grupie tej są również wyroby, których skład nie sugeruje, że mogą zawierać pszenicę, jęczmień, żyto lub owies, jednak na opakowaniu posiadają informację o składnikach alergennych, a wśród nich został wymieniony gluten:

- produkt zawiera śladowe ilości glutenu, pszenicy, białek pszenicy, zboża,
- na terenie zakładu stosowany jest gluten,
- aromat (zawiera gluten).



PRODUKTY BEZGLUTENOWE	PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
ZBOŻA		
<ul style="list-style-type: none"> - Ryż (dziki ryż) - Kukurydza - Ziemiaki - Gryka - Kasztany jadalne - Chleb świętojański (karob) - Proso - Quinoa (komosa ryżowa) - Sezam - Sorgo - Tapioka - Maniok - Guma guar - Kasztany jadalne - Amarantus (szarłat) - Teff - Topinambur - Owies bezglutenowy *) - Specjalistyczne, odpowiednio oznaczone bezglutenowe produkty spożywcze: mąki, makarony, ciasta, ciastka, itp. *) specjalnie przetworzony i oznaczony 	<ul style="list-style-type: none"> - Pochodne kukurydzy (np. płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane, kaszka kukurydziana, skrobia kukurydziana, mąka kukurydziana, popcorn, polenta *) - Pochodne ryżu (np. płatki ryżowe, ryż dmuchany) - Pochodne ziemniaków (np. chipsy ziemniaczane, puree ziemniaczane) - Mąka i skrobia ziemniaczana *) - Mąka i kasza gryczana *) - Mąka kasztanowa *) - Kasza jaglana *) *) ogólnodostępne mąki i kasze (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, kasze 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 (dżemy, marmolady) - Owoce suszone i kandyzowane - Orzechy z dodatkami (np. przyprawami) 	
WARZYWA		
<ul style="list-style-type: none"> - Wszystkie warzywa i rośliny strączkowe (bez dodatku niedozwolonych składników) 	<ul style="list-style-type: none"> - Przetwory warzywne - Pasztety sojowe - Gotowe dania warzywne 	<ul style="list-style-type: none"> - Dania i przetwory z dodatkiem glutenu
PRZETWORY MLECZNE I SER Y		
<ul style="list-style-type: none"> - Mleko świeże i UHT - Jogurt naturalny - Śmietana świeża i UHT (nie zagęszczana) - Twaróg i inne sery białe (Mozarella, Mascarpone, Feta) - Sery żółte takie jak: Gouda, Edamski, Emmentaler, Parmezan, itp.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mleko i napoje mleczne z dodatkiem witamin lub innych substancji - Jogurty owocowe lub z innymi dodatkami, jogurty light - Sery białe z dodatkami - Kremy i budynie - Gotowa bita śmietana oraz śmietana zagęszczana - Sery topione i sery żółte w plasterkach z dodatkami 	<ul style="list-style-type: none"> - Produkty nabiałowe z płatkami zbożowymi oraz innymi niedozwolonymi składnikami



PRODUKTY BEZGLUTENOWE	PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
MIĘSO, RYBY, JAJKA		
<ul style="list-style-type: none"> - Mięso oraz ryby (bez dodatku niedozwolonych składników) - Jajka 	<ul style="list-style-type: none"> - Wędliny: szynki, kielbasy, parówki, itp. - Mięso mielone - Konserwy mięsne oraz rybne - Gotowe potrawy mięsne oraz rybne 	<ul style="list-style-type: none"> - Mięso oraz ryby panierowane, oprószone mąką lub gotowane z sosami zawierającymi niedozwolone składniki
SŁODYCZE		
<ul style="list-style-type: none"> - Wszystkie rodzaje cukru - Miód - Syrop glukozowy - Fruktioza i dekstroza 	<ul style="list-style-type: none"> - Czekolada, wyroby czekoladowe, kremy czekoladowe - Kakao w proszku i masa kakaowa - Cukierki, galaretki, pastylki, draże - Lody i sorbety 	<ul style="list-style-type: none"> - Czekolada ze zbożami zawierającymi gluten
TŁUSZCZE, PRZYPRAWY ORAZ SOSY		
<ul style="list-style-type: none"> - Oleje roślinne (z wyjątkiem oleju z pszenicy) - Margaryna, masło, smalec - Sól, pieprz, ocet - Zioła aromatyczne (bez dodatku niedozwolonych składników) - Przyprawy naturalne 	<ul style="list-style-type: none"> - Masło i margaryny typu light (niskotłuszczowe) - Smalec i masło z dodatkami - Sosy sojowe - Gotowe sosy - Buliony mięsne - Mieszanki ziół aromatycznych oraz mieszanki przypraw - Aromaty zapachowe 	<ul style="list-style-type: none"> - Olej z pszenicy - Sosy zawierające gluten
NAPOJE		
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Piwo bezglutenowe 	<ul style="list-style-type: none"> - Gotowe mieszanki do przyrządzania kakao i napojów kawowych - Syropy i koncentraty do przygotowania napojów - Napoje typu light - Herbaty aromatyzowane 	<ul style="list-style-type: none"> - Kawa zbożowa - Napoje z błonnikiem zawierającym gluten i napoje ze słodem jęczmiennym - Piwo, whiskey
DODATKI DO PIECZENIA		
<ul style="list-style-type: none"> - Drożdże (świeże i suszone) 	<ul style="list-style-type: none"> - Proszek do pieczenia - Dekoracje do tortów 	<ul style="list-style-type: none"> - Zakwas z mąką zawierającej gluten