

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CELIAKII/NADWRAŻLIWOŚCI NA GLUTEN

## PRODUKTY ZALECANE

## PRODUKTY OGRANICZANE

## PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO  
I PODROBY



indyk, kurczak, jagnięcina,  
wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki,  
kiełbasy, wędliny i inne  
podroby (z glukozą,  
konserwantami,  
wzmacniaczami smaku),  
panierki mięsne

RYBY  
I PODROBY



wszystkie świeże ryby  
i podroby rybne

panierki rybne

NABIAŁ



świeże/w kartonie mleko  
krowie/kozie/owcze,  
nieprzetworzone sery  
białe i żółte, jogurt  
naturalny, kefir maślanka,  
jajka

jogurty/maślanki smakowe,  
produkty mleczne o obniżonej  
zawartości tłuszczu, serki  
topione, tanie sery żółte (tzw.  
wyroby seropodobne);  
gotowe sery białe do serników  
(zawierają niekiedy błonnik  
pszenny), sery pleśniowe

napoje mleczne  
z dodatkiem słodu  
jęczmiennego, produkty  
mleczne z ziarnami zbóż

WARZYWA  
I OWOCE



wszystkie  
świeże/konserwowe bez  
dodatków warzywa  
i owoce

warzywa smażone  
w panierce i gotowych  
mieszkach przypraw  
mogących zawierać  
gluten

PRODUKTY  
ZBOŻOWE



ryż biały/brązowy,  
kukurydza, gryka, proso,  
amarantus, quinoa,  
skrobia kukurydziana,  
ryżowa i z tapioki,  
produkty ze znakiem  
„Przekreślonego Kłosa”

owies bezglutenowy (ze  
znakiem "Przekreślonego  
Kłosa"), płatki śniadaniowe  
kukurydziane (bez słodu  
jęczmiennego)

pszenica, jęczmień, żyto,  
płatki/makaron/mąka  
pszenna, żytnia, jęczmienna,  
owsiana, kasza manna,  
kuskus, pęczak, perłowa,  
musli, pierogi, pyzy, kopytka,  
naleśniki, pieczywo bez  
znaku „Przekreślonego Kłosa”

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CELIAKII/NADWRAŻLIWOŚCI NA GLUTEN

## PRODUKTY ZALECANE

## PRODUKTY OGRANICZANE

## PRODUKTY NIEZALECANE

### TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, etc.)

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

### ORZECHY I NASIONA



wszystkie suche/ konserwowe bez dodatków nasiona roślin strączkowych, orzechy i inne nasiona

### NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, kawa, napary ziołowe

kawy rozpuszczalne

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna, kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo

### PRZYPRAWY I SOSY



zioła, przyprawy korzenne (bez śladowych ilości glutenu)

majonez, sos sojowy, ketchup, musztarda

gotowe sosy/dressingi z informacją, że mogą zawierać śladowe ilości glutenu

### INNE PRODUKTY



kotlety sojowe, proszek do pieczenia\*, cukier wanilinowy, niektóre aromaty do ciast

gotowe produkty cukiernicze (np. ciasta, ciastka, drożdżówki), żywność przetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta

*\*wyeliminować, jeżeli produkt zawiera śladowe ilości glutenu*