



TABELLE CONTENUTO

INTOLLERANZA AL GLUTINE – CELIACHIA

Alimenti consentiti	Alimenti controindicati
Latte, latte di soia e yogurt	Latti con aggiunta di malto, latti confezionati con cacao, pasticceria in genere, gelati
Formaggi freschi magri (fiocchi di latte o magri da spalmare), formaggi di lunga stagionatura	Formaggi grassi e fermentati
Carni e pesci magri	Carni e pesci grassi infarinati e impanati come polpette e cotolette, carni insaccate, estratti di carne e dadi
Riso, riso soffiato, farina di riso, crema di riso, semolino di riso, patate, fecola di patate, soia, farina di soia, tapioca, farina di castagne, mais, maizena, orzo, avena, cous, seitan, farina di miglio, pane – paste alimentari – biscotti – crackers – fette biscottate - biscotti fette biscottate privi di glutine	Tutti i prodotti cereali con glutine: farina di frumento, farro, semolino, segale, pane – pasta alimentare – grissini - crackers – fette biscottate – biscotti - ravioli – tortellini – cannelloni ecc.
	Dolci confezionati con farina di frumento, snack a base di cereali con glutine, cioccolato al latte con cereali, torte ripiene con frutta secca
Uova	
Frutta fresca e sciroppata, succhi di frutta	
Verdura fresca e legumi passati	
Spezie, pepe, aceto e limone, sughi in scatola (consentiti)	Ketchup, mostarda e salse in genere
Olio, margarina	
Acqua naturale o minerale, caffè, the	Birra, vino, alcoolici e tutte le bevande ottenute da malto fermentato
Miele, zucchero, marmellata, cioccolato, budini, creme e dessert senza glutine	