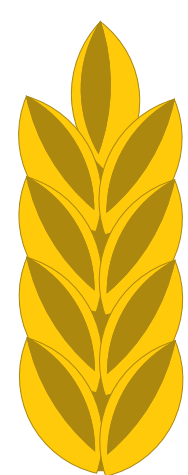
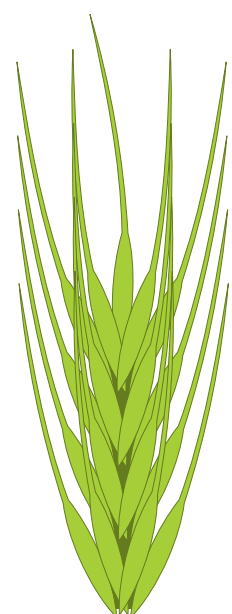


GDZIE ZNAJDUJE SIĘ GLUTEN?

ŹRÓDŁA GLUTENU



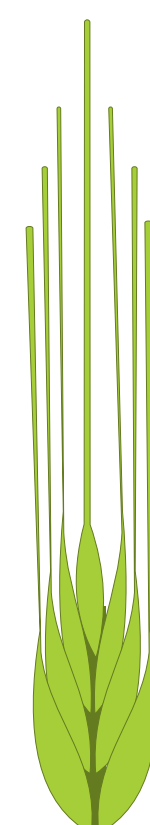
PSZENICA
(w tym orkisz)



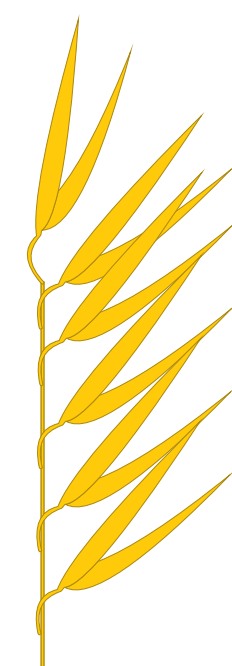
ŻYTO



PSZENŻYTO



JĘCZMIEN



OWIES
(ze względu na zanieczyszczenia glutenem)

DIETA BEZGLUTENOWA – PRODUKTY ZAKAZANE:

- 👎 Mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana*
- 👎 Płatki, otręby i zarodki pszenne, orkiszowe, jęczmienne, żytnie, owsiane, gotowe musli
- 👎 Kasza manna, kuskus, bulgur, pęczak, jęczmienna
- 👎 Makarony z pszenicy, żyta (także oznaczone durum i pełnoziarniste) i z innych mąk niedozwolonych
- 👎 Tradycyjne pieczywo z mąk niedozwolonych oraz naleśniki, pierogi, racuchy, kopytka, pyzy, pizza
- 👎 Zupy zaprawiane mąką, z makaronem, na zakwasie
- 👎 Ciastka, wafle, biszkopty, paluszki, precle, krakersy, drożdżówki – wypiekane z mąk glutenowych
- 👎 Bułka tarta, gotowe panierki, opłatki świąteczne, jogurty z ziarnami zbóż
- 👎 Piwo i alkohole „kolorowe”, kawa zbożowa

GDZIE JESZCZE MOŻE BYĆ UKRYTY GLUTEN?

- 👎 Wędliny, pasztety, parówki, konserwy, dania gotowe
- 👎 Jogurty, maślanki i napoje mleczne z dodatkami smakowymi i owocowymi
- 👎 Majonez, ketchup, musztarda, chrzan, gotowe mieszanki przypraw, gotowe dipy, niektóre zupy w proszku i kostki bulionowe, sos sojowy
- 👎 Proszek do pieczenia i niektóre dodatki cukiernicze, niektóre kawy (rozpuszczalne z dodatkami)
- 👎 Budynie, chipsy, niektóre czekolady i lody, cukierki, batony, napoje smakowe, herbaty instant
- 👎 Płatki śniadaniowe ze słodem jęczmiennym, gotowe paluszki rybne, kotlety mielone
- 👎 Niektóre leki i suplementy, gumy do żucia

PAMIĘTAJ – PODSTAWĄ JEST CZYTANIE ETYKIET!

PRODUKTY BEZPIECZNE:

- | | | | |
|-------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------|
| 👍 Ryż | 👍 Amarantus | 👍 Rośliny strączkowe | 👍 Oleje |
| 👍 Proso (kasza jaglana) | 👍 Komosa ryżowa | (soja, ciecierzycza, | 👍 Orzechy i nasiona |
| 👍 Gryka | 👍 Owoce i warzywa | soczewica, fasola, | 👍 Maniok (tapioka) |
| 👍 Kukurydza | (także ziemniaki) | groch) | 👍 Teff (miłka abisyńska) |