

# Aliments lliures de gluten per naturalesa

Es poden consumir sempre que en el seu procés d'elaboració no hagin estat contaminats per gluten. **Cereals sense moldre:** arròs, blat de moro, blat sarraí/fajol, mill, quinoa, melca, amarant, sèsam, tef. La civada també pot ser apta pel consum quan es garanteix la seva aptitud mitjançant un símbol que garanteixi l'absència de gluten.

Garrofí, goma de guar, goma aràbiga. Totes les llavors. Farines sense gluten i pastes alimentàries, pans i productes de pastisseria elaborats amb aquestes farines. **Llevat** fresc defleca, ogasificant, no químic.

Els cereals mòlts i els productes derivats de cereals (pasta, flocs, farina...) es poden consumir si estan envasats i disposen de la certificació «sense gluten».



**Fruïtes:** totes (naturals, en compota, en almívar, confitades, deshidratades o en melmelada, codonyat). Suc o nèctar de fruita natural. **Fruïta seca** natural (crua o dessecada, excepte les figues seques). Xufra (però no orxata).

**Patates,** moniatos, iuca, tapioca. Conserves de patata al natural.



**Verdures i hortalisses:** totes, naturals, en conserva o congelades sense cuinar. **Bolets** comestibles naturals o secs. **Olives** amb o sense os. Cogombrets, tàperes, cebetes en vinagre.

**Llegums** secs o naturals en conserva: soja, pèsols, mongetes, cigrons, tramosos...

**Carn** i vísceres, fresques o congelades. Bacó i cansalada. Pernil curat i cecina. **Marisc i peix,** blanc o blau, fresc, salat, dessecat, fumat, congelat. Conserves al natural o en oli d'oliva o vegetal. **Ous** (tret de l'ou filat i ou liofilitzat).



**Llet,** totes: fresca, higienitzada, evaporada, condensada, concentrada, desnatada. Iogurts naturals i grecs. Nata. Quallada, mató, quefir. Formatge fresc, tendre, semi o curat, sencer o a peces. **Oli** d'oliva, de soia, cacauet, gira-sol, mantega de llet, mantega de porc. **Sal, vinagre.** **Espècies,** colorants i aromes naturals **sense moldre** ni mesclades (herbes, pebre, julivert, orenga, regalèssia de pal, safrà, beines de vainilla, canonet de canyella). **Aliments infantils:** llets per a lactants, de continuació o de creixement. Potets d'inici o farinetes «sense gluten».

**Sucre** blanc, morè, fructosa, glucosa, almívar, mel, melassa, fulles d'estèvia, edulcorants sense additius. Cacao pur en pols. Llard de cacao. Gelats de gel.

**Begudes no alcohòliques:** refrescs (taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sífó, bíter, light, sense sucre, sense cafeïna, begudes de te). Nèctars, mostos i sucs de fruites. Cafè en gra o mòlt, solubles. Infusions d'herbes naturals sense aromes. Xicoira. **Begudes alcohòliques:** vins i escumosos. Conyac, ginebra, anís, aiguardent, tequila, rom, vodka i whisky.

**Dietètics:** gelea reial. Pol·len en grànuls.