

Alimente fara gluten In mod natural

Acestea pot fi consumate, cu condiția ca în procesarea lor să nu fi fost contaminate cu gluten.

Cereale și semințe nemăcinate: orez, porumb, hrișcă, mei, chenopodium, sorg, amaranthus, susan, teff. Ovăzul poate fi, de asemenea, adecvat pentru consum, dacă este asigurat de un simbol care garantează absența glutenului.

Sămânța de Ceratonia, semințe de Cyamopsis tetragonoloba, gumă arabică. Toate semințele. Faina fără gluten și paste făinoase, pâine și produse de patiserie făcute cu aceste făini. Drojdie, sau gazeificare, fără chimicale. Cerealele și produsele din cereale prăjite (paste, fulgi, făină ...) pot fi consumate dacă sunt ambalate și au o certificare „fără gluten”.



Fructe: toate (naturale, în compot, în sirop, confiate, deshidratate sau în gem, gutui). Sucul natural de fructe sau nectar. **Fructe uscate natural** (crude sau uscate, altele decât smochinele uscate). Nuci de tigru (dar nu și horchata).

Cartofi, cartofi dulci, manioc, tapioca. Conserve de cartofi, naturale.



Fructe și legume: toate, naturale, conservate sau congelate nepreparate. **Ciuperci** comestibile naturale sau uscate. **Măslina** cu sau fără sâmbure. Castraveci, capere, ceapa mărunțită în oțet.

Legume uscate sau naturale în conservă: soia, mazăre, linte, fasole, năut, lupine ...

Carne și viscere, proaspete sau congelate. Bacon și jambon. Șuncă și carne afumată. **Fructe de mare și pește,** alb sau albastru, proaspăt, sărat, uscat, afumat, congelat. Conserve în ulei natural sau în ulei de măsline sau vegetale. **Ouă** (exceptând oul liofilizat).



Lapte, toate: proaspăt, igienizat, evaporat, condensat, concentrat, degresat. Iaurturi naturale, grecești cu arome fără bucăți de fructe. Smântâna. Brânza dulce, brânză de vaci, chefir. Brânză proaspătă, moale, semi sau uscată, întreaga sau bucăți. **Ulei** de măsline, de soia, arahide, floarea-soarelui, untură din lapte, untură de porc. **Sare, oțet. Condimente,** coloranți și arome naturale fără a fi prăjite, nici amestecate (ierburi, piper, pătrunjel, sovârf, lemn dulce, șofran, vanilie, scorțișoară).

Alimente pentru copii: lapte pentru sugari, pentru menținere sau creștere. Borcănașe pentru început sau creme fără gluten.

Zahar alb, maron, fructoză, glucoză, sirop, miere, melasă, frunze de ștevia, îndulcitori fără aditivi. Pudră de cacao pură. Unt de cacao. Înghețata.

Băuturi fără alcool: băuturi răcoritoare (portocale, lămâie, cola, lima, tonice, soda, apa dulce cu gaz, sifon, biter, băuturi suave, fără zahăr, cofeină, ceaiuri). Nectare, musturi și sucuri de fructe. Cafea boabe sau prăjită, solubilă. Infuzii de ierburi naturale fără arome. Chicoria.

Băuturi alcoolice: vinuri și vinuri spumoase. Coniac, gin, anis, palincă, ratafia, tequila, ron, vodca și whisky.

Dietetice: jeleu regal. Polen în granule.