

### الاطعمة المسموحة لمرضى حساسية القمح :

- الارز وجميع المنتجات المصنعه من دقيق ونشا الارز
- الذرة وجميع المنتجات المصنعه من دقيق الذرة
- فول الصويا وجميع المنتجات المصنعه من دقيق فول الصويا
- جميع الخضراوات والفواكه الطازجة والمحفوظه التي لا تحتوي على مادة الجلوتين
- جميع اللحوم والطيور والاسماك غير المصنعه
- الزيوت النباتيه ماعدا زيت حبة القمح
- الزبدة الطبيعي
- السمن البلدي
- الفول والطعميه المعموله في المنزل
- البقوليات مثل الفاصوليا البيضاء واللوبياء والترمس والحمص والعدس
- جميع انواع اللبن والزبادي والجبن
- جميع انواع السكر والعسل والحلويات الخاليه من الجلوتين

### الاطعمة الممنوعه لمرضى حساسية القمح:

-القمح وجميع منتجاته (والتي تحتوي على مادة الجلوتين ) مثل الدقيق والخبز ونشا القمح والبسكويت والمكرونه والكيك والحلويات المصنعه من القمح

-الشعير ومنتجاته ومشروباته

-الشوفان ومنتجاته

-البرغل والفريك ودقيق السميد والبسبوسه

الشعريه والكسكسي والببله ولسان العصفور

-دقيق السيمولينا

- الفول والطعميه وبعض انواع البطاطس المحمرة بالمطاعم

-اكياس الشيبسي

-اللحوم المعلبة والنقانق واللحوم المفرومه الجاهزة التي تحتوي على مادة الجلوتين

الاطعمه نصف المطهيه التي تحتوي على البقسماط او دقيق القمح

زيت حبة القمح والزيوت المهدرجة والسمن النباتي

المشروبات الغازية التي تحتوي على الشعير

الكاكاو سريع التحضير والنسكافيه والكريم

جميع انواع الحلويات والسويتس واللبان والملبن التي تحتوي على مادة الجلوتين والشوفان بار والبروتين بار

مرق الدجاج الفوري المحتوي على جلوتين

الكاتشاب والمستردة والمايونيز والصوصات المعلبه والخميرة البيره والبهارات والخل الابيض

معجون الاسنان والصلصال وبعض الادويه والمكملات الغذائيه التي تحتوي على جلوتين

بعض انواع احمر الشفاه

الجبن النستو والجبن الجودة