

Список безопасных продуктов для безглютеновой диеты, а также продуктов, содержащих глютен

	Безопасные	Опасные	Запрещённые
Злаки и бобовые	гречка, картофель, рис, кукуруза, пшено, любые бобовые. Мука из них <i>! Возможно загрязнение при помоле</i>	пюре быстрого приготовления, чипсы, поп-корн, воздушный рис	пшеница, ячмень, рожь, овес обычный, крупы, выпечка, кондитерские изделия, приготовленные из вышеуказанных злаковых
Фрукты, овощи, орехи	свежие фрукты, овощи, орехи	консервы, сухофрукты, полуфабрикаты	блюда, приготовленные с использованием муки
Молочные продукты	молоко, сливки, некоторые виды сыра (сычужные: гауда, пармезан и пр., маскарпоне, моцарелла), натуральные йогурты	плавленые сыры, кремы, пудинги, сыр рокфор	молочные продукты со злаками
Яйца, мясо и рыба	любые яйца, все сорта мяса и рыбы	колбасные изделия	рыбные и мясные блюда с соусами, содержащими глютен, или в панировке
Приправы, соусы и хлебопекарные добавки	растительное и сливочное масло, животный жир, винный или яблочный уксус, чистые приправы	готовые салатные заправки, бульонные кубики, разрыхлитель теста, смеси приправ, маргарин	столовый уксус, пищевые добавки: E106b, E150, E150a, E150b, E150c, E150d, E160, E411, E471, E636, E637, E953, E965
Сладости	сахар, мёд, мармелад	мороженое, какао, шоколад, жевательная резинка, карамель	шоколад со злаками

Напитки	чай, сок, лимонад и др. освежающие напитки, кофе в зернах, любые алкогольные напитки кроме пива и солодового виски	смеси для приготовления напитков	заменители кофе с ячменем или солодом, квас, пиво, солодовый виски, напитки с содержащими глютен балластными веществами
----------------	--	----------------------------------	---

** Покупая опасные продукты, обращайте внимание **на наличие значка «без глютена»**, особенно это требование касается муки, хлебцов и других продуктов, которые могут содержать примесь глютена.*

Мы привели базовый список продуктов для ежедневного питания. Если вам захочется попробовать что-то особенное, стоит помнить, что любое обычное производство может быть загрязнено глютен-содержащими продуктами и частички глютена попадут и в продукты, состав которых, вроде бы не предусматривает наличие глютена.

Если у вас целиакия или непереносимость глютена, лучше избегать "подозрительных" продуктов и покупать только сертифицированную маркированную продукцию. Речь о "сложносоставных" продуктах, а не моно-продуктах типа мяса, рыбы или яиц.