

ALIMENTOS PROIBIDOS E PERMITIDOS

GRUPO DE ALIMENTO	PROIBIDO CONTÉM GLÚTEN	PERMITIDOS NÃO CONTÉM GLÚTEN	PERMITIDOS COM MODERAÇÃO
			Isentos de glúten, porém contém muito açúcar, sódio, álcool, gorduras e/ou aditivos químicos
CEREAIS E FARINHAS	Trigo, centeio, cevada, aveia e malte, farinha, farelo e gérmen de trigo, farelo de aveia, farinha de rosca, trigo de kibe	Arroz (e farinha de arroz e creme de arroz), milho (e maisena), quinua, amaranto, feijão, ervilha grão de bico, lentilha, trigo sarraceno	Arroz doce, canjica, massas a base de farinha de arroz ou de milho
TUBÉRCULOS E SUAS FARINHAS	Farofa industrializada	Batata, batata doce, aipim (mandioca), inhame, cará, polvilho (doce e azedo), goma de tapioca, fécula de batata, sagu, araruta	Batata e aipim fritos (em casa), batata tipo Ruffles, farofa
PÃES, BISCOITOS E MASSAS	Pão francês, pão integral, pão de forma, pão doce, tortas, empadão, salgadinhos, croissant, pizza, macarrão e massas a base de trigo, sêmola ou semolina, kibe	Pães sem glúten, biscoito de polvilho, biscoitos de soja, de arroz, de milho, massas isentas de glúten, tapioca	Pão de queijo, lasanha, pizza e massas em geral isentas de glúten, porém contendo queijo e molhos gordurosos
BEBIDAS	Cerveja, whisky	Água, água de coco, suco de fruta, café (na rua, preferir café expresso)	Vinho, saquê, cachaça, vodka, cerveja sem glúten, Prosecco, Champagne, refrescos industrializados, refrigerante, guaraná natural/xarope de guaraná, xarope de groselha
LEITE E DERIVADOS	Achocolatados contendo malte, Ovomaltine, mingau de aveia, iogurtes contendo aveia	Iogurtes, leite baixa lactose, queijos, leites vegetais (coco, castanhas, gergelim, arroz, soja)	Leite de soja com frutas, leite com achocolatados, leite condensado, creme de leite
CONDIMENTOS	Molho shoyo contendo trigo (a maioria das marcas)	Alho, cebola, tomate, pimentão, pimenta em grão, alecrim, salsa, cebolinha, tomilho, orégano, manjeriço, sálvia.	Temperos prontos isentos de glúten, molho Shoyo (Sakura), catchup, mostarda, maionese, molhos de salada
PROTEÍNAS	Bife de glúten, proteína vegetal, nuggets, bife à milanesa, empanados.	Carnes (boi, peixe, frango, porco, rã, cabrito, cordeiro, etc), ovo	Presunto, blanquet de peru, salame, salaminho, mortadela, salsicha
DOCES	Bolos, tortas, docinhos de festa, chocolate contendo malte, pavê, torta alemã	Chocolate amargo, geléia de frutas sem adição de açúcar, alfarroba	Gelatina, geléia de mocotó, balas, chocolate ao leite, chocolate branco, sorvetes
FRUTAS		Todas – abacaxi, abacate, amora, açaí, coco, água de coco, banana, caqui, carambola, cereja, framboesa, laranja, limão, tangerina, morango, uva, pêra, maçã, manga, melão, mamão, melancia, etc	Compota de frutas, geléia diet, sorvete de frutas
HORTALIÇAS (LEGUMES E VERDURAS)	Tempurá, legumes empanados, tortas e empadões de hortaliças	Todas – Cenoura, chuchu, beterraba, abóbora, vagem, couve-flor, couve, espinafre, bortalha, agrião, aipo (salsão), alho poró, etc	
SEMENTES E OLEAGINOSAS	Amendoim japonês.	Todas – castanhas, amendoim, nozes, amêndoas, avelã, macadâmia, pistache, amêndoas de cacau, gergelim, linhaça, chia, semente de girassol, semente de abóbora	Confeitos de amêndoas, etc
GORDURAS	Óleo reutilizado de frituras anteriores	Azeite de oliva	Óleo de abacate, de coco, manteiga, margarina, creme vegetal, óleos de grãos (soja, milho, girassol, arroz), óleo de canola, banha de porco

ALIMENTOS NATURALMENTE ISENTOS DE GLÚTEN, MAS QUE PODEM ESTAR CONTAMINADOS:

Alimentos vendidos a granel – grãos, sementes/oleaginosas, ervas/condimentos, chás, etc.	Produtos isentos de glúten manipulados na mesma área física e/ou maquinário utilizado para os que contem glúten – farinhas, polvilho, chocolates, grãos, etc.
Queijos e frios fatiados em padarias	Café previamente moído, em padarias, bares e lanchonetes (pode estar contaminado com cevada)
Biscoitos de polvilho e pão de queijo preparados em padaria ou ambientes onde se trabalha com farinha de trigo	Batata frita em restaurante e festas (óleo re-utilizado de outras frituras – pastel, salgadinho, empanados)
Alimentos no balcão dos restaurantes self service (podem ser contaminados pela troca de talheres, na hora de servir)	Molhos, sopas e feijão em restaurantes (podem ter adição de farinha de trigo, como espessante)