

La dieta senza glutine: quali alimenti

Alimenti vietati	Alimenti a rischio	Alimenti permessi
Prodotti non idonei per i celiaci per la presenza di glutine nell'alimento naturale o nel prodotto finito	Prodotti teoricamente privi di glutine ma che durante la produzione o la preparazione possono essere contaminati e per i quali occorre conoscere e controllare ingredienti e processi di lavorazione.	Alimenti naturalmente privi di glutine e prodotti dietetici speciali preparati dall'industria che possono essere consumati con tranquillità.
Carne, pesce, uova		
Carne o pesce impanati o infarinati o miscelati con pangrattato o cucinati in sughi e salse addensate con farina. Pesce surgelato precotto (surimi) o pronto da cuocere o friggere.	Salumi e insaccati (salsiccia, cotechino, zampone, prosciutto cotto, speck, bresaola, oppa, pancetta, mortadella, salame, ecc.). Sughi pronti del commercio. Carne in scatola conservata. Piatti pronti o precotti.	Tutti i tipi di carne e pesce freschi o congelati; Pesce conservato al naturale, sott'olio, affumicato, surgelato. Uova. Prosciutto crudo. Lardo di Colonnata (IGP) e lardo di Arnad (DOP).
Latte e derivati		
Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti. Piatti pronti impanati a base di formaggio. Latte ai cereali, ai biscotti.	Formaggi a fette, fusi, spalmabili. Formaggi stranieri e formaggi erborinati e a crosta fiorita. Creme e budini. Panna montata. Panna UHT condita. Bevande a base di latte, latti supplementari. Yogurt alla frutta.	Latte fresco e UHT non addizionato di vitamine o altre sostanze. Yogurt naturale. Formaggi freschi e stagionati di produzione italiana. Panna fresca e UHT.

Verdura e legumi

Misti di verdure con cereali (minestroni, zuppe, ecc.). Verdura impanata o infarinata o in pastella.	Patatine confezionate in sacchetto. Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta. Puré istantaneo o surgelato. Patate surgelate prefritte, precotte.	Tutti i tipi di verdura. Tutti i tipi di verdura surgelata tal quale. Verdure conservate (sott'olio, sott'aceto, in salamoia, ecc.). Tutti i legumi (freschi, secchi, in scatola). Funghi freschi, secchi, surgelati.
---	---	---

Frutta

Frutta disidratata infarinata (fichi secchi)	Frutta candita, glassata, caramellata. Mousse e passate di frutta.	Tutti i tipi di frutta fresca e surgelata tal quale. Frutta scioppata. Tutti i tipi di frutta secca con o senza guscio (tal quale, tostata, salata). Frutta secca o disidratata non infarinata.
--	---	--

Bevande

Bevande contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile, surrogati del caffè, caffè d'orzo). Birra da malto d'orzo e/o di frumento, whisky, vodka.	Frappè (miscele pronte). Sciroppi. Tè freddo (liquido e preparati in polvere). Cioccolata con preparati del commercio. Integratori salini (liquidi, in polvere).	Nettare e succhi di frutta. Bevande gassate e frizzanti (bibite analcoliche e analcoliche light). Bustina filtro di tè, camomilla, tisane. Caffè e caffè decaffeinato. Vino, spumanti; grappa, cognac.
---	--	--

Dolciumi		
Torte, biscotti, pasticcini o dolciumi in genere preparati con farine o ingredienti non idonei. Cioccolato con cereali.	Marmellate. Zucchero a velo. Dolcificanti. Cacao in polvere. Cioccolato (tavolette, ripieno, da spalmare). Gelati confezionati o artigianali. Caramelle, canditi, gelatine, confetti, gomme da masticare. Torte, biscotti, dolci vari (budini, creme, cioccolate, frittelle).	Miele, zucchero. sciroppi di glucosio.
Grassi, condimenti, varie		
Besciamella. Lievito madre o lievito acido. Olio di semi vari, margarina.	Lievito chimico. Dadi, estratti di carne del commercio, preparati per brodo. Burro light, margarina light. Sughi, salse (anche di soia), maionese, senape del commercio. Pasta d'acciughe, condimenti a composizione non ben definita.	Burro, lardo, strutto, oli vegetali. Passata di pomodoro, pelati. Aceto di vino, aceto balsamico DOP (non aromatizzato). Aceto di mele. Pepe, sale, zafferano, spezie, erbe aromatiche. Lievito di birra fresco e liofilizzato. Estratto di lievito.