

SEMAFORO DE LA DIETA **SIN GLUTEN**

PROHIBIDOS
"con gluten"

TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO Y TRITICALE (SUS HARINAS, SEMOLAS Y FIBRAS), SEMOLINA Y COUSCOUS; PAN, PASTELES, BOLLOS, GALLETAS, MANTECADOS, ROSCONES...; LECHE DE CRECIMIENTO CON CEREALES, CERVEZA, BEBIDAS DE MÁQUINAS EXPENDEDORAS, MALTA Y BEBIDAS MALTEADAS, CEREALES PARA EL DESAYUNO CON EXTRACTO DE MALTA, CHOCOLATES CON BARQUILLO, CEREALES TOSTADOS, CONSERVAS DE CARNE COCINADAS, ARTICULOS DE REGALIZ, GOLOSINAS A GRANEL; HELADOS CON BARQUILLO, BIZCOCHO, GALLETA Y OBLEA; HORTALIZAS Y VERDURAS CON CREMAS O BECHAMEL, LEVADURA DE CERVEZA, CARNES Y PESCADOS CONGELADOS Y REBOZADOS, PASTAS ALIMENTICIAS (FIDEOS, MACARRONES, ESPAGUETIS...), CUBITOS DE CALDO, PRODUCTOS ESPECIALES PARA CELIACOS QUE LLEVEN COMO INGREDIENTE "ALMIDON DE TRIGO".

PRECAUCIÓN
"Lista de alimentos"

PAPILLAS Y TARRITOS INFANTILES, APERITIVOS, AZUCAR EN POLVO, EDULCORANTES, LICORES, BEBIDAS ISOTONICAS, INFUSIONES (REFRESCOS) SUCEDANEOS Y MEZCLAS DE CAFES, CHOCOLATES SOLUBLES, PATATAS FRITAS CONGELADAS, PLATOS PREPARADOS Y SALSAS, CHOCOLATES, CREMAS DE CACAO, EMBUTIDOS, HAMBURGUESAS, PATES, ESPECIAS MOLIDAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES, MERMELADAS, FRUTOS SECOS FRITOS Y/O TOSTADOS, HIGOS SECOS, CARAMELOS, GOLOSINAS, MANTEQUILLAS LIGHT, MARGARINAS, HARINAS DE MAIZ O ARROZ, HELADOS, PREPARADOS EN POLVO, BATIDOS (BIOS) YOGURES SABORES, NATA PARA COCINAR, POSTRES LACTEOS, QUESOS UNTAR, QUESOS PETIT, CONSERVAS EN ESCABECHE, TOMATE FRITO, MAYONESA, CARNE EN ADOBO (LOMO ROJO, CONSERVAS DE CARNE, CONSERVAS DE PESCADO)

LIBRE
DE GLUTEN

LECHES PARA LACTANTES, ACEITUNAS, ENCURTIDOS, AZUCAR EN GRANO, MIEL, ARROZ Y MAIZ SIN MOLER, CARNES Y PESCADOS FRESCOS Y/O CONGELADOS; VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBERCULOS FRESCOS Y/O CONGELADOS; JAMON SERRANO, JAMON COCIDO EXTRA; SALAZONES (P.EJ. BALACAO), ATUN EN ACEITE; ESPECIAS NATURALES EN RAMA, HEBRA O GRANO; CAFÉS, GASEOSAS, ZUMOS NATURALES, CONSERVAS "AL NATURAL", SAL, VINAGRE, FRUTAS FRESCAS Y EN ALMIBAR; FRUTOS SECOS CRUDOS, REGALIZ DE PALO, ACEITES, MANTECA Y TOCINO DE CERDO, MANTEQUILLA TRADICIONAL (80 % GRASA), TAPIOCA; HUEVOS FRESCOS, EN POLVO Y LIQUIDOS; YOGURES NATURALES, LECHE* DE TODOS LOS TIPOS, NATA PARA REPOSTERIA; QUESO TIPO BOLA, EMMENTAL, MANCHEGO, GRUYERE, BURGOS, ETC. LEGUMBRES SECAS Y COCINAS "AL NATURAL" (SIN ESPECIAS, ETC.) SALMON AHUMADO, COPOS DE PATATA INSTANTANEOS SIN AROMAS NI AÑADIDOS.

* Sólo se refiere a leche, no a preparados lácteos.



salud pública

ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE CASTILLA-LA MANCHA

Doctor Fleming, 12, 1º planta - Telf. 667 553 990 - 02004 Albacete
Lunes a viernes de 17 a 21 horas.