

Os celíacos carecem de produtos que naturalmente contenham glúten, ou seja, sejam produzidos com os ingredientes: trigo, aveia, cevada, malte e centeio, mas que, por processo tecnológico adequado, retire-se desses alimentos o glúten, produzindo-se, assim, um produto especial para o celíaco, sem a presença da proteína do glúten. Essa, de fato, é a informação que gera benefício ao celíaco, contemplada em legislações da União Européia e de países como Estados Unidos e Argentina, denominando-se “gluten free foods”.

GRUPOS	PERMITIDOS	PROIBIDOS
<p>Farinhas e féculas, cereais, tubérculos e seus sub-produtos que encontramos em forma de pó.</p>	<p><b>As mais indicadas: Arroz, Batata, Milho e Mandioca.</b></p> <p><b>Arroz = farinha de arroz, creme de arroz, arrozina, arroz integral em pó e seus derivados.</b></p> <p><b>O creme de arroz não é um creme ou pasta, e sim um pó.</b></p> <p><b>Milho = fubá, farinha, amido de milho ( maisena ), flocos, canjica e pipoca.</b></p> <p><b>Batata = fécula ou farinha.</b></p> <p><b>Mandioca ou Aipim = fécula ou farinha, como a tapioca, polvilho doce ou azedo.</b></p> <p><b>Macarrão de cereais = arroz, milho e mandioca.</b></p> <p><b>Cará, Inhame, Araruta, Sagú, Trigo sarraceno.</b></p>	<p><b>TRIGO = farinha, semolina, germe e farelo.</b></p> <p><b>AVEIA = flocos e farinha.</b></p> <p><b>CENTEIO</b></p> <p><b>CEVADA = farinha.</b></p> <p><b>MALTE</b></p> <p><b>Todos os produtos elaborados com os cereais citados acima.</b></p>
<p>Bebidas</p>	<p><b>Sucos de frutas e vegetais naturais, refrigerantes e chás. Vinhos, champagnes, aguardentes e saquê. Cafés com selo ABIC.</b></p>	<p><b>Cerveja, whisky, vodka, gin, e ginger-ale.</b></p> <p><b>Ovomaltine, bebidas contendo malte, cafés misturados com cevada.</b></p> <p><b>Atenção para os VINHOS e outras bebidas cuja composição não esteja clara no rótulo.</b></p>

<p><b>Açúcares</b></p> <p><b>Doces</b></p> <p><b>Achocolatado</b></p>	<p><b>Açúcar de cana, mel, melado, rapadura, glucose de milho, malto-dextrina, dextrose, glicose. Geléias de fruta e de mocotó, doces e sorvetes caseiros preparados com alimentos permitidos. Achocolatados de cacau, balas e caramelos.</b></p>	<p><b>Para todos os casos, verifique as embalagens.</b></p>
<p><b>Carnes (boi, aves, porco, cabrito, rãs, etc ), peixes e produtos do mar, ovos e Vísceras ( fígado, coração )</b></p>	<p><b>Todas, incluindo presunto e lingüiça caseira.</b></p>	<p><b>Patês enlatados, embutidos</b></p> <p><b>(salame, salaminho e algumas salsichas ) Carnes à milanesa.</b></p>
<p><b>Gorduras e Óleos</b></p>	<p><b>Manteiga, margarina, banha de porco, gordura vegetal hidrogenada, óleos vegetais, azeite.</b></p>	
<p><b>Grãos</b></p>	<p><b>Feijão, broto de feijão, ervilha seca, lentilha, amendoim, grão de bico, soja (extrato protéico de soja, extrato hidrossolúvel de soja).</b></p>	<p><b>Extrato protéico vegetal, Proteína vegetal hidrolizada.</b></p>
<p><b>Hortaliças</b></p>	<p><b>Legumes e verduras: Todas</b></p>	
<p><b>Condimentos</b></p>	<p><b>Sal, pimenta, cheiro-verde, erva, temperos caseiros, maionese caseira, vinagre fermentado de vinhos tinto e de arroz, glutamato monossódico (Ajinomoto)</b></p>	<p><b>Maionese, catchup, mostarda e temperos industrializados podem conter o glúten.</b></p> <p><b>Leia com muita atenção o rótulo.</b></p>
<p><b>QUAISQUER ALIMENTOS</b></p>	<p><b>Leia Atentamente os Rótulos.</b></p>	<p><b>Os proibidos devem ter a expressão CONTÉM GLÚTEN nos rótulos.</b></p>

**FRUTAS**

Variedades: **Todas são pouco calóricas e nos oferecem sais minerais, vitaminas e carboidratos, além de grandes doses de vitamina.**

**Veja quadro abaixo:**

<b>Abacaxi</b>	<b>È digestivo, rico em fibras e sais minerais</b>
<b>Acerola, caju, goiaba, laranja, kiwi e tangerina.</b>	<b>Ricos em vitamina C</b>
<b>Banana</b>	<b>Rico em potássio</b>
<b>Maçã</b>	<b>Rico em fibras essencial para o coração.</b>
<b>Mamão</b>	<b>È digestivo, laxante e cicatrizante.</b>
<b>Manga</b>	<b>Elevado valor calórico, rico em vitamina A e fibras.</b>
<b>Maracujá</b>	<b>Considerado calmante e abaixa a pressão arterial.</b>
<b>Morango</b>	<b>Rico em potássio e vitamina C.</b>
<b>Melão e Melancia</b>	<b>São considerados diuréticos e ricos em água.</b>
<b>Pêra</b>	<b>Rica em potássio, essencial para o funcionamento do coração, ricas em fibras e vitamina A e C.</b>
<b>Pêssego e Nectarina</b>	<b>Ricas em vitamina A e C</b>