



W DOBRYM ZDROWIU

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE!

O NAS

W dobrym zdrowiu portal poświęcony zdrowiu. Nasze zdrowie to najcenniejszy skarb naszego życia. Jesteś zdrowy, to tak naprawdę masz wszystko!

SPIS PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH W POSTACI CZYTELNEJ TABELI

SPRAWDŹ JAKIE PRODUKTY MOŻNA SPOŻYWAĆ PRZY
DIECIE BEZGLUTENOWEJ!

**Sprawdź jakie produkty
można spożywać przy
dziecie bezglutenowej!**



Spis produktów
bezglutenowych /
glutenowych w postaci czytelnej prostej tabeli z podziałem na
kategorie.

Nawet w przypadku produktów bezglutenowych bezpiecznych konieczne jest czytanie etykiet, gdyż mogą być one zanieczyszczone glutenem w procesie produkcji (dotyczy to szczególnie przetworów zbożowych i produktów pakowanych, np. kakao, przypraw).

Produkty, na które trzeba uważać to takie, w których można znaleźć gluten z uwagi na jego właściwości wykorzystywane w produkcji żywności, ale także z uwagi na możliwe zanieczyszczenia na każdym z etapów produkcji.

Wykluczone jest spożycie produktów (w tym z natury bezglutenowych), na etykiecie których widnieją komunikaty: „produkt może zawierać śladowe ilości glutenu/pszenicy”, „na terenie zakładu produkcyjnego stosowane są surowce glutenowe/pszenica”, „produkt może być zanieczyszczony glutenem/pszenicą”.

PRODUKTY ZBOŻOWE

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*	PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**	PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE
<ul style="list-style-type: none">ryż: biały, naturalny, dziki, płatki, skrobia i ;mąka ryżowakukurydza: mąka, kaszka, skrobia, wafle i płatki kukurydzianegryka: kasza, mąka, płatki gryczanekomosa ryżowa (quinoa)proso: kasza, płatki i mąka jaglanasorgoamarantus (szarłat): nasiona, mąka, amarantus ekspandowanyteff: nasiona, mąka z tefftapioka: nasiona, mąka z tapiokiowies: płatki, otręby, mąka z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosaspecjalne produkty z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa		<ul style="list-style-type: none">pszenica (w tym wszystkie jej odmiany, np. orkisz, durum, kamut, pszenżyto): mąka, kasza manna, kuskus, płatki, otręby, zarodki, kielki pszenneżyto: mąka, płatki, otręby żytniejęczmień: mąka, płatki, otręby jęczmiennemuesli z płatków z wyżej wymienionych zbóżwypieki, makarony, pieczywo, ciasteczka itp. z wyżej wymienionych zbóżpotrawy (kluski, pierogi, kopytka itp.) z wyżej wymienionych zbóżowies: płatki, otręby, mąka bez licencjonowanego znaku przekreślonego kłosa

OWOCE

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*	PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**	PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE
<ul style="list-style-type: none">wszystkie owoce świeże	<ul style="list-style-type: none">owoce suszone i kandyzowanedżemy, przeciery i wsady owocowe	

WARZYWA I ROŚLINY STRĄCZKOWE

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*	PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**	PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE
<ul style="list-style-type: none">wszystkie warzywa świeżerośliny bulwiaste: ziemniaki, bataty, maniok, topinamburrośliny strączkowe: fasola, ciecierzycy, soczewica, soja, grochmąka z ciecierzycykasztany jadalne: mąka z kasztanów	<ul style="list-style-type: none">warzywa i mieszanki warzywne mrożoneprzetwory warzywnewarzywa konserwowesklepowe i domowe pasztety warzywne (dodatek butki lub kaszy manny)	<ul style="list-style-type: none">kielki i zarodki pszennewarzywa smażone w panierkach z mąk glutenowychzupy zaprawiane mąkami ze zbóż glutenowychzupy z makaronami i kaszami glutenowymi

ORZECHY I NASIONA**PRODUKTY BEZGLUTENOWE
BEZPIECZNE***

- orzechy w swojej naturalnej postaci
- wszystkie pestki nasiona

**PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA
UWAŻAĆ****

- orzechy w panierkach, smakowych skorupkach, czekoladzie

**PRODUKTY GLUTENOWE
NIEBEZPIECZNE****MLEKO I PRZETWORY MLECZNE****PRODUKTY BEZGLUTENOWE
BEZPIECZNE***

- mleko świeże, pasteryzowane i UHT
- mleko zagęszczone i w proszku
- jogurty, kefiry, maślanek naturalne
- ser twarogowy, typu feta, mozzarella
- sery żółte dobrej jakości: Gouda, Emmentaler, Edamski, Parmezan

**PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA
UWAŻAĆ****

- jogurty, kefiry, maślanek owocowe
- śmietana zwykła
- śmietana w sprayu
- sery topione w plastrach i do smarowania
- gotowe sery białe mielone do serników
- sery z niebieską pleśnią
- lody

**PRODUKTY GLUTENOWE
NIEBEZPIECZNE**

- jogurt z płatkami zbożowymi

MIĘSO, RYBY, JAJA**PRODUKTY BEZGLUTENOWE
BEZPIECZNE***

- mięso świeże i mrożone
- ryby świeże i mrożone
- jaja

**PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA
UWAŻAĆ****

- mięso mielone
- przetwory mięsne: wędliny, parówki, kiełbasy, pasztety, konserwy
- przetwory rybne: konserwy

**PRODUKTY GLUTENOWE
NIEBEZPIECZNE**

- mięsa i ryby panierowane w mące lub bułce tartej z mąk glutenowych
- paluszki rybne
- kotlety mielone (dodatek bułki)
- pasztety mięsne (dodatek bułki lub kaszy manny)

TŁUSZCZE I SOSY**PRODUKTY BEZGLUTENOWE
BEZPIECZNE***

- oliwa i oleje roślinne
- margaryny roślinne
- masło, smalec

**PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA
UWAŻAĆ****

- margaryna light
- masło light
- majonez
- ketchup
- musztarda
- gotowe sosy i dressingi

**PRODUKTY GLUTENOWE
NIEBEZPIECZNE**

- olej z zarodków pszennych oraz oleje z jego domieszką

NAPOJE

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*

- woda mineralna i źródłana
- herbata
- kawa naturalna
- kawa rozpuszczalna (bez domieszki kawy zbożowej!)
- soki i napoje owocowe
- kakao naturalne
- mleka roślinne ze zbóż bezglutenowych (kaszy jaglanej, licencjonowanego owsa) oraz orzechów

PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**

- gotowe mieszanki kakao

PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE

- kakao owsiane
- kawa zbożowa
- kawa rozpuszczalna z domieszką kawy zbożowej
- napoje z dodatkiem błonnika zawierającego gluten
- mleko owsiane z owsa bez licencjonowanego znaku przekreślonego kłosa

ALKOHOLE

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*

- wódka żytnia z wiarygodnego źródła
- wino
- koniak
- brandy
- rum

PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**

- kolorowe wódki i drinki

PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE

- piwo
- whisky
- alkohole (np. bimber) niewiadomego pochodzenia

PRZYPRAWY

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*

- przyprawy jednoskładnikowe
- zioła
- ocet spirytusowy, winny, jabłkowy

PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**

- mieszanki przypraw
- sos sojowy
- kostki i buliony rosółowe
- sosy sałatkowe
- aromaty zapachowe

PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE

- koncentraty zup i sosów

DODATKI DO PIECZENIA

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*

- drożdże
- soda oczyszczona
- proszek do pieczenia bezglutenowy

PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**

- proszek do pieczenia

PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE

- zakwas z mąki żytniej

DODATKI DO ŻYWNOŚCI

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*

- guma guar
- guma ksantanowa
- pektyna
- karagen
- acetylowany adypinian dwuskrobiowy
- glutaminian sodu (jeśli nie pochodzi z pszenicy)
- syrop glukozowo fruktozowy (jeśli nie pochodzi z pszenicy)
- maltodekstryna (jeśli nie pochodzi z pszenicy)
- skrobia modyfikowana (jeśli nie pochodzi z pszenicy)

PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**

PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE

- słód jęczmienny
- błonnik pszenny
- białka zbóż
- białka pochodzenia roślinnego
- skrobia pszenna
- semolina
- glutaminian sodu (z pszenicy)
- syrop glukozowo - fruktozowy (z pszenicy)
- maltodekstryna (z pszenicy)
- skrobia modyfikowana (z pszenicy)

POZOSTAŁE

PRODUKTY BEZGLUTENOWE BEZPIECZNE*

- cukier
- miody i syropy cukrowe
- agar i żelatyna
- budynie z mąki ziemniaczanej
- mączka chleba świętojańskiego
- komunikanty bezglutenowe

PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAŻAĆ**

- gumy do żucia
- żelki
- chipsy
- sklepowe budynie
- cukier waniliowy
- czekolada
- galaretki
- leki i suplementy diety

PRODUKTY GLUTENOWE NIEBEZPIECZNE

- tradycyjne słodczyce: ciasteczka, ciasta, wafle
- paluszki, precelki, krakersy
- tradycyjne komunikanty