

# Intolerâncias e Alergias: Glúten



Para algumas pessoas, a ingestão de glúten provoca danos na parede do intestino delgado, acarretando prejuízos para a saúde e bem estar. Para facilitar a vida de quem não pode ingerir estes alimentos, elaboramos um guia prático e simples:

- **Farinhas e Cereais:**

**Permitido:** Arroz, milho, mandioca, fécula de batata ou mandioca, araruta, polvilho doce e azedo, tapioca, amido de milho, soja e sarraceno. Macarrão de arroz, milho e mandioca.

**Não permitido:** Trigo, centeio, cevada, malte, aveia.

- **Leite e Derivados:**

**Permitido:** Leite desnatado – Ler o rótulo! Iogurte, queijos fresco tipo minas, ricota, cottage.

**Não permitido:** Leites achocolatados ou saborizados, que contenham malte ou extrato de malte, queijos fundidos, ou preparados com cereais proibidos.

- **Carnes e Ovos:**

**Permitido:** Todos: Gado, frango, peixes, frutos do mar, ovos.

**Não permitido:** Embutidos, carne empanadas ou à milanesa, bolinhos de carnes, croquetes, patês e enlatados.

- **Pães, bolos e biscoitos:**

**Permitido:** Preparados com farinhas permitidas.

**Não permitido:** Todas as preparações com farinhas e cereais não permitidos.

- **Hortaliças:**

**Permitido:** Todos! Verduras e legumes frescos.

**Não permitido:** Preparadas: Sufle, tortas com farinhas e cereais não permitidos.

- **Leguminosas:**

**Permitido:** Feijão, grão de bico, lentilha, soja, amendoim.

**Não permitido:** Quando preparados com farinhas e cereais não permitidos.

- **Açúcar, geléia e adoçantes:**

**Permitido:** Todos os tipos de açúcar, mel, melado, geléias e docs caseiros.

**Não permitido:** Chocolates, balas e doces em preparações industrializadas, semente quando a embalagem apresentar: NÃO CONTÉM GLUTEN.

- **Sopas:**

**Permitido:** Sopas caseiras e com cereais e farinhas permitidas.

**Não permitido:** Sopa prontas e / ou industrializadas.

- **Bebidas:**

**Permitido:** Sucos Naturais de frutas e/ou vegetais, refrigerantes e chás.

**Não permitido:** Ovomaltine, sucos e ou refrescos industrializados, bebidas com malte, cafés misturados com cevada.

- **Condimentos:**

**Permitido:** Sal, loro, orégano, manjeriço, sálvia, manjerona, cominho, cebola, pimentão, tempero verde, vinagre.

**Não permitido:** Temperos industrializados e extratode tomate que contenham glúten.

## Marcas sem glúten:

**Bolachas:** Marilis, CreK Crek, Aruba, Aminna

**Bolacha de Arroz:** Marca Macrokant

**Crocante de Gergelim:** Marca Airon

**Bananinha:** Marca Paraibuna

**Barras de Arroz Integral:** Marca Okoshi

**Sequinhos:** Beladri

**Bebidas de Arroz (alternativa para o leite):** Sanavita

**Macarrão de Milho:** Tivva

**Manteiga:** Golden Ghee

**Pão:** Marca Grani Ami