



Aliments recomanats per portar una dieta lliure de gluten

1. Aliments lliures de gluten per naturalesa

Són els que no han estat manipulats prèviament i que no contenen gluten amb tota seguretat. Quan es manipulen, poden acabar contenint gluten i sempre cal consultar l'etiquetatge.

2. Aliments específics per a celíacs

Inclou els productes elaborats especialment per a celíacs i que es troben a farmàcies, botigues de dietètica, supermercats...

Lliures de gluten	Contenen gluten o cal consultar l'etiquetatge
Làctics	logurt amb trossos de fruita o altres aliments, margarines, formatges manipulats (per untar, ratllat), postres làctics i gelats
Ous i derivats	Ous filats o liofilitzats
Peix i marisc	Sucedanis, surimi, preparats o precuinats, en conserva
Carns i derivats	Preparats, precuinats i/o amb salsa. Productes picats (salsitxes, hamburgueses, patés, embotits, etc.)
Cereals (arròs, blat de moro, fajol o blat sarraí, mill, quinoa, amarant, melca)	Blat, sègol, ordi, espelta, kamut, triticale, civada*
Verdures, llegums, tubercles i fruites	Qualsevol producte precuinat, deshidratat, manipulat (gaspaxos, cremes, etc.). Llegums en conserva o a granel que no siguin al natural. Fruita deshidratada, mermelades amb altres ingredients, sucus envasats
Fruits secs	Fregits o torrats, amb sucre o sal, trossets, en pols. Figs dessecades
Olis i greixos	Olis amb herbes aromàtiques
Sucre i edulcorants	Sucre de llustre i aromatitzat (vainilla)
Begudes alcohòliques	Licors cremosos, cervesa sense especificar
Begudes no alcohòliques	Infusions amb aromes
Espècies i condiments	Espècies moltes, cremes de vinagre
Cacau	Productes que continguin xocolata: rajoles, bombons, cremes d'untar, preparats en pols...
Altres	Llevats químics, pastilles de brou, sopes i salses comercials, caramels i llaminadures
Aliments infantils	Llet de continuació amb cereals, cereals amb gluten i potets d'inici
Complements alimentaris (gelea reial, pol·len en grànuls)	Qualsevol no etiquetat com a "Sense gluten"

*La civada no conté gluten de manera natural, tot i que sol arribar al mercat contaminada. Podeu ampliar la informació a: https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Apto_noApto.pdf