

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

[Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia]

CEREALI, FARINE E DERIVATI



- Riso in chicchi
- Mais (granoturco) in chicchi
- Grano saraceno in chicchi
- Amaranto in chicchi
- Manioca
- Miglio in semi
- Quinoa in semi
- Sorgo in chicchi
- Teff in chicchi
- Prodotti dietetici senza glutine (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta)



- Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- Malto, estratto di malto dei cereali permessi - Estratto di malto dei cereali vietati
- Tapioca
- Amido di frumento deglutinato
- Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli)
- Cialde, gallette dei cereali permessi
- Crusca dei cereali permessi
- Fibre vegetali e dietetiche
- Pop-corn confezionati
- Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
- Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi



- Frumento (grano)
- Farro
- Orzo
- Avena
- Segale
- Monococco
- Kamut
- Spelta
- Triticale
- Farine, amidi, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes)

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

CEREALI, FARINE E DERIVATI



- Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)
- Germe di grano
- Farine e derivati etnici: bulgur (o boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulé
- Crusca dei cereali vietati
- Malto dei cereali vietati
- Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)

CARNE, PESCE E UOVA



- Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione dei solfiti)
- Uova
- Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)
- Prosciutto crudo
- Lardo di Colonnata IGP e Lardo d'Arnad DOP



- Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (bresaola, coppa, cotechino, lardo, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.)
- Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)
- Hamburger
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione dei solfiti)
- Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto
- Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce
- Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate
- Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere
- Surimi

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

CARNE, PESCE E UOVA



- Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate

LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI



- Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato) delattosato o ad alta digeribilità, non addizionato di vitamine, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)
- Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- Formaggi freschi e stagionati
- Yogurt naturale (magro o intero)
- Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenenti unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze
- Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)



- Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale
- Yogurt alla frutta "al gusto di....", cremosi
- Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Yogurt di soia, riso
- Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, vegetali (es. tofu)
- Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI

A RISCHIO

- Latte in polvere
- Latte condensato
- Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- Latte di crescita (1-3 anni)
- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- Omogeneizzati di formaggio

- Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- Latte ai cereali, ai biscotti
- Bevande a base di avena

VERDURA E LEGUMI

SI

- Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- Verdure, funghi conservati (in salamoia, sottaceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride carbonica, acido ascorbico, acido citrico
- Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola): carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia
- Preparati per minestrone (surgelati,

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

VERDURA E LEGUMI

A RISCHIO

- Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti
- Passate di verdura
- Zuppe e minestre con cereali permessi
- Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es.verdure e formaggio)
- Patate surgelate prefritte, precotte
- Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- Purè istantaneo o surgelato
- Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti
- Omogeneizzati di verdure

- Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati

FRUTTA

SI

- Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata)
- Frutta disidratata, essiccata non infarinata (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.)
- Frutta sciroppata
- Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

FRUTTA



- Frutta candita, glassata, caramellata
- Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri in gradienti
- Omogeneizzati di frutta



- Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE



- Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330) e sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio
- Bevande gassate/frizzanti (aranciata, cola, ecc.)

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE



A RISCHIO

- Bevande light
- Bevande a base di frutta
- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- Bevande al gusto di caffè al ginseng
- Frappè (miscele già pronte, in polvere)
- Integratori salini (liquidi, in polvere)
- Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze
- Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino
- Sciroppi per bibite e granite
- Effervescenti per bevande

- 
- Bevande all'avena

CAFFÈ, TÈ, TISANE



SI

- Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde
- Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla
- Bustina, filtro (anche aromatizzato) di: tè, tè deteinato, tisane)

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

CAFFÈ, TÈ, TISANE



A RISCHIO

- Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng
- Caffè solubili
- Cialde per bevande calde
- The, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)



- Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati (es. orzo o malto)
- Bevande e preparati a base di cereali vietati (es. malto, orzo, segale); orzo solubile e prodotti analoghi

ALCOLICI



SI

- Vino, spumante
- Distillati (cognac, gin, grappa, rhum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

ALCOLICI



- Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze)
- Birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento



- Birra da malto d'orzo e/o di frumento

DOLCIUMI



- Miele, zucchero (bianco e di canna)
- Radice di liquirizia grezza
- Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati
- Fruttosio Puro

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

DOLCIUMI



A RISCHIO

- Cacao in polvere
- Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum
- Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola
- Decorazioni per dolci (praline, codette)
- Dolcificanti
- Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria
- Marmellate e confetture
- Marrons Glacées
- Torrone, croccante, marzapane
- Zucchero a velo, in granella, aromatizzato

- 
- Cioccolato con cereali
 - Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE



SI

- Burro, strutto, lardo da cucina, burro di cacao
- Oli vegetali
- Aceto di vino (non aromatizzato)
- Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP
- Aceto di mele
- Lievito fresco, liofilizzato, secco (di Birra)
- Estratto di lievito
- Agar Agar in foglie
- Pappa reale, polline
- Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)
- Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

A circular sign with an orange background and a white border. The text 'A RISCHIO' is written in white, bold, uppercase letters. Below the text is a white horizontal bar.

A RISCHIO

- Aceto aromatizzato, condimento balsamico (aceto balsamico non DOP, non IGP)
- Besciamella
- Burro light, margarina e margarina light
- Condimenti a composizione non definita
- Sughii pronti (ragù, pesto, ecc.)
- Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe
- Mostarda
- Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
- Insaporitori aromatizzanti
- Agar-Agar in polvere, in barrette
- Colla di pesce
- Gelatina alimentare
- Lievito chimico (agenti lievitanti)
- Lievito fresco liquido di Birra
- Lecitina di soia
- Miso, tamari, salsa di soia
- Curry
- Tofu
- Vanillina

- 
- A circular sign with a red background and a white border. A large white 'X' is centered on the sign.
- Lievito naturale o lievito madre o lievito acido
 - Seitan

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

INTEGRATORI ALIMENTARI



- Integratori alimentari

FARMACI



- I celiaci possono tranquillamente assumere tutti i farmaci presenti sul mercato. Il Ministero della Salute ha confermato che i limiti imposti attualmente dalla Farmacopea Europea consentono di considerare adatti anche i medicinali contenenti amido di frumento, salvo casi di ipersensibilità individuale. L'amido di frumento come eccipiente, è presente con un quantitativo massimo 0,3% (del tutto innocuo per il celiaco).



- Per quanto riguarda i preparati omeopatici, allo stato attuale in Italia non sono riconosciuti come medicinali, quindi non esiste una normativa di riferimento che ne disciplini i costituenti, compresa l'eventuale presenza di glutine.

L'ABC della dieta del celiaco. Ovvero dove si trova il glutine?

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)

COSMETICI



- I cosmetici e i prodotti per detergere la pelle NON sono un problema per chi è affetto da celiachia, neppure nella variante della dermatite erpetiforme.

GLUTINE INALATO



- Il glutine inalato NON rappresenta un rischio e il celiaco non è a rischio in ambienti in cui si lavora, per esempio, farina di frumento.