

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



Naturalmente senza glutine e non a rischio di
contaminazione



Da scegliere solo se riportano la dicitura “senza
glutine” o sono presenti nel Prontuario AIC



Contengono glutine e non sono adatti alle persone
con celiachia

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



INDICE

- Cereali, tuberi, farine e derivati
- Carne, pesce e uova
- Latte, latticini, formaggi e sostitutivi vegetali
- Verdura e legumi
- Frutta
- Bevande e preparati per bevande
- Caffè, tè e tisane
- Alcolici
- Dolciumi
- Grassi, spezie, condimenti e varie

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- Riso in chicchi
- Mais (granoturco) in chicchi, cotto al vapore
- Grano saraceno in chicchi
- Amaranto in chicchi
- Miglio in semi
- Quinoa in semi
- Sorgo in chicchi
- Teff in chicchi
- Fonio in chicchi

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- **Tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur, ecc.)**
- **Prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute**



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- **Mix di cereali permessi, mix di cereali permessi e legumi**
- **Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi**
- **Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta**

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- Farina di: ceci, soia, castagne, mandorle, nocciole, ecc.
- Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- Estratto di malto dei cereali vietati
- Tapioca (farina di manioca)
- 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

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- **Pop-corn confezionati**
- **Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)**
- **Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi**
- **Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta)**
- **Prodotti a base di avena (farine, pasta, biscotti, ecc.)**

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- **Frumento (grano)**
- **Farro**
- **Orzo**
- **Segale**
- **Monococco**
- **Grano khorasan (di solito commercializzato come Kamut®)**
- **Spelta**
- **Triticale**
- **Avena in chicchi (destinata al consumatore finale)**

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crêpes)
- Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarrè, pangrattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)
- Germe di grano
- Farine e derivati etnici: bulgur (boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulè

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- **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)**

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CARNE, PESCE E UOVA

- Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti (a esclusione di: sale, zucchero, solfiti, acido citrico, acido ascorbico, citrato di sodio, ascorbato di sodio e carbonati di sodio)
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott'aceto, sotto sale, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- Uova
- Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)
- Bresaola, Culatello, Lardo, Prosciutto crudo, Speck

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CARNE, PESCE E UOVA

- **Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.)**
- **Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)**
- **Hamburger**
- **Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott'aceto, sotto sale, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)**
- **Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto**
- **Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce**

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CARNE, PESCE E UOVA

- Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate
- Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere
- Surimi



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

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- **Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), delattosato o ad alta digeribilità, non addizionato di aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)**
- **Latte in polvere non addizionato di altri ingredienti**
- **Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)**
- **Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)**
- **Formaggi freschi e stagionati anche se delattosati e/o light**
- **Formaggi Parmigiano Reggiano DOP e Grana Padano DOP grattugiati**

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- **Yogurt naturale (magro o intero) anche se delattosato**
- **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) anche se delattosata, non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)**

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- **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 fusi, fusi a fette, formaggini, vegetali (es. tofu)**
- **Formaggi light con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze**

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- **Formaggi spalmabili con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze**
- **Fiocchi di latte con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze**
- **Formaggio grattugiato o mix di formaggi grattugiati ad esclusione di Grana Padano DOP e Parmigiano Reggiano DOP**
- **Crema, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso**
- **Latte in polvere addizionato di altri ingredienti**
- **Latte condensato**

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa

—

LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- Latte di crescita (1-3 anni)
- Latte fermentato, probiotici con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc...
- Bevande a base di avena
- Omogeneizzati di formaggio

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

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

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



VERDURA E LEGUMI

- Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- Verdure, olive, funghi conservati (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: acqua, sale, olio, aceto, zucchero, solfiti, succo di limone, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche
- Verdure cotte al vapore/lessate anche se addizionate di sale, acido ascorbico, acido citrico e succo di limone
- Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- Tutti i legumi tal quali (freschi, surgelati, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, succo di limone, concentrato di pomodoro: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



VERDURA E LEGUMI

- Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi (verdure, legumi, patate)



VERDURA E LEGUMI

- Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti
- Passate di verdura
- Zuppe e minestre con cereali permessi

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



VERDURA E LEGUMI

- Mix di legumi, mix di legumi e cereali permessi
- Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
- Patate surgelate prefritte, precotte
- Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- Purè pronto, istantaneo o surgelato
- Fiocchi di patate
- Verdure conservate, cotte al vapore/lessate miscelate con altri ingredienti

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



VERDURA E LEGUMI

- Verdure grigliate (in salamoia, sott'olio, surgelate)
- Omogeneizzati di verdure



VERDURA E LEGUMI

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

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



FRUTTA

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

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



FRUTTA

- Frutta disidratata, essiccata non infarinata addizionata di altri ingredienti
- Frutta candita, caramellata, glassata
- Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti
- Omogeneizzati di frutta
- Farina e granella di frutta secca (cocco, mandorle, nocciole, castagne, ecc.)



FRUTTA

- Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

- Bevande analcoliche gassate/frizzanti (sode) quali gassosa, acqua tonica, cola, chinotto, aranciata ecc. comprese le varianti a ridotto o nullo contenuto calorico (es. "light" e "zero")
- Nettari, succhi di frutta e bevande alla frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio



BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc...

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

- Bevande a base di avena
- Bevande al gusto di caffè al ginseng
- Frappè (miscele già pronte, in polvere)
- Integratori salini (liquidi / in polvere)
- Acqua aromatizzata, addizionata di sali minerali e/o vitamine
- Nettari, succhi di frutta e bevande addizionati di vitamine o altre sostanze
- Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino
- Sciroppi per bibite e granite
- Effervescenti per bevande

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CAFFÈ, TÈ, TISANE

- Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde e in capsule
- Tè, tè decaffeinato, camomilla, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi e oli essenziali



CAFFÈ, TÈ, TISANE

- Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng
- Caffè solubili
- Cialde per bevande calde

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



CAFFÈ, TÈ, TISANE

- Tè, camomilla, tisane (liquidi, solubili e preparati in polvere)
- Tè, tè decaffeinato, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti (es. cioccolato, meringa, caramello)



CAFFÈ, TÈ, TISANE

- Caffè solubile, surrogati del caffè, bevande e preparati a base di cereali vietati (es. orzo) ad esclusione di quelli con dicitura senza glutine

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



ALCOLICI

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



ALCOLICI

- **Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze)**

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



ALCOLICI

- Birre da cereali permessi
- Sidro



ALCOLICI

- Birre da malto d'orzo e/o di frumento ad esclusione di quelle con dicitura senza glutine

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



DOLCIUMI

- Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)
- Marmellate, confetture, gelatine spalmabili, composte di frutta, creme di marroni
- Radice di liquirizia grezza
- Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati
- Fruttosio puro, stevia (anche in polvere senza l'aggiunta di altri ingredienti)
- Sciroppo di: agave, acero, riso, ecc...

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



DOLCIUMI

- Cacao in polvere
- Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum
- Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili
- Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari)
- Dolcificanti: sorbitolo, maltitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo, eritritolo, a base di stevia, aspartame, saccarina, ecc...
- Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria
- Marrons glacés
- Pasta di zucchero, marzapane

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



DOLCIUMI

- Preparazioni a base di frutta
- Torrone, croccante
- Zucchero a velo, aromatizzato



DOLCIUMI

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

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- Burro, burro delattosato, burro chiarificato, strutto, burro di cacao
- Olii vegetali
- Aceto di vino (non aromatizzato)
- Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP
- Aceto di mele
- Condimenti Balsamici non DOP e non IGP se costituiti solo da mosto d'uva cotto, aceto di vino e solfiti
- Lievito (di birra): fresco, liofilizzato, secco

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- Bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, cremor tartaro tal quali
- Estratto di lievito
- Agar-Agar in foglie
- Pappa reale, polline
- Passata di pomodoro, pomodori pelati, polpa di pomodoro e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330), succo di pomodoro, zucchero, sale
- Pepe, sale, zafferano

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- Spezie ed erbe aromatiche tal quali anche se addizionate di sale
- Curry costituito esclusivamente da spezie e piante aromatiche
- Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)
- Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca, ecc.) tal quali o tostati e salati non addizionati di altri ingredienti

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- Aceto aromatizzato, condimenti balsamici non DOP e non IGP addizionati di altri ingredienti ad esclusione di mosto d'uva cotto, aceto di vino e solfiti
- Glassa, crema a base di aceto e/o altri ingredienti
- Besciamella con farine dei cereali permessi
- Burro light, margarina e margarina light
- Condimenti a composizione non definita
- Sughì pronti (ragù, pesto, ecc.)
- Mix di semi
- Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- **Mostarda**
- **Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)**
- **Insaporitori aromatizzanti costituiti oltre che da spezie e sale anche da altri ingredienti (aromi, amidi, ecc)**
- **Agar-Agar in polvere, in barrette**
- **Gomma di: guar, xantano**
- **Aromi – vanillina**
- **Colla di pesce, gelatina alimentare, addensanti**
- **Lievito chimico (agenti lievitanti)**

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- Lievito di birra fresco liquido
- Lievito madre da cereali permessi
- Lecitina di soia
- Miso, tamari, salsa di soia
- Curry addizionato di altri ingredienti
- Tofu
- Integratori Alimentari

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>

Cibi senza glutine: lista degli alimenti consentiti, a rischio e vietati

(Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia)



Melarossa



GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- **Lievito madre o lievito acido**
- **Seitan**
- **Besciamella con farine dei cereali vietati**

Per approfondire, clicca sul link e consulta le indicazioni dell'AIC

<https://www.celiachia.it/>