

# A B C

**DEGLI ALIMENTI PER IL CELIACO**



# CEREALI

 <b>SICURI</b>	 <b>A RISCHIO</b>	 <b>VIETATI</b>
Patate	Purè istantaneo	Malto d'orzo
Mais in chicchi, cotto a vapore	Purè surgelato	Orzo
Riso in chicchi	Patatine confezionate	Bulgur
Miglio in semi	Riso soffiato	Cous Cous
Grano saraceno in chicchi	Avena (senza glutine)	Kamut
Quinoa in semi	Amido e farina di mais	Grano Emmer
Amaranto in chicchi	Amido e farina di riso	Segale
Carrube	Amido e farina di patate	Farro
Manioca	Tapioca (farina di manioca)	Triticale
Castagne		Farro acerbo
Teff in chicchi		Frumento
		Amido di frumento

Gli alimenti classificati "A Rischio" possono essere consumati SOLO se:  
 sono presenti nel prontuario AIC degli alimenti - oppure - riportano sulla confezione la spiga barrata  
 - oppure - riportano sulla confezione la dicitura esatta "senza glutine".

# CARNE, PESCE, UOVA



**SICURI**



**A RISCHIO**



**VIETATI**

SICURI	A RISCHIO	VIETATI
Tutti i tipi di carne fresca senza altri ingredienti	Hamburger di carne o pesce	Carne impanata o infarinata
Tutti i tipi di pesce fresco senza altri ingredienti	Carne macinata	Pesce impanato o infarinato
Uova	Sughi pronti a base di carne	Aringa fritta
Prosciutto crudo	Sughi pronti a base di pesce	
	Involtini di carne	
	Salumi e insaccati	

**Gli alimenti classificati "A Rischio" possono essere consumati SOLO se:**  
 sono presenti nel prontuario AIC degli alimenti - oppure - riportano sulla confezione la spiga barrata  
 - oppure - riportano sulla confezione la dicitura esatta "senza glutine".

# LATTICINI E FORMAGGI



**SICURI**



**A RISCHIO**



**VIETATI**

SICURI	A RISCHIO	VIETATI
Panna fresca senza altri ingredienti	Panna montata, spray, vegetale	Yogurt al malto
Latte non addizionato di aromi o altre sostanze	Piatti pronti a base formaggio	Yogurt ai cereali
Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)	Latte condensato o in polvere	Yogurt ai biscotti
Formaggi freschi	Latte di crescita (1-3 anni)	Latte ai cereali
Formaggi stagionati	Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, grattugiati	Latte ai biscotti
Yogurt naturale magro o intero	Creme e budini	
Parmigiano	Frappè pronti	
Roquefort		

**Gli alimenti classificati "A Rischio" possono essere consumati SOLO se:**  
 sono presenti nel prontuario AIC degli alimenti - oppure - riportano sulla confezione la spiga barrata  
 - oppure - riportano sulla confezione la dicitura esatta "senza glutine".

# GRASSI E CONDIMENTI

 <b>SICURI</b>	 <b>A RISCHIO</b>	 <b>VIETATI</b>
Oli vegetali	Lievito chimico (agenti lievitanti)	Lievito naturale, madre o acido
Burro, strutto, burro di cacao	Salse pronte	Tutte le salse con ingredienti a base di glutine
Lievito di birra: fresco, liofilizzato, secco	Mix di erbe aromatiche	Besciamella con farine di cereali vietati
Lardo	Mix di spezie	Seitan
Pepe	Salse di soia	
Spezie ed erbe aromatiche tali e quali	Dadi o estratti di carne	
Sale	Preparati per brodo	
Aceto di vino non aromatizzato	Margarina	
Aceto balsamico DOP e di Modena IGP		
Aceto di mele		

Gli alimenti classificati "A Rischio" possono essere consumati SOLO se:  
 sono presenti nel prontuario AIC degli alimenti - oppure - riportano sulla confezione la spiga barrata  
 - oppure - riportano sulla confezione la dicitura esatta "senza glutine".

# FRUTTA E VERDURA



**SICURI**



**A RISCHIO**



**VIETATI**

SICURI	A RISCHIO	VIETATI
Tutti i tipi di frutta fresca tale e quale	Frutta candita, caramellata	Frutta disidratata infarinata
Tutti i tipi di frutta surgelata tale e quale	Piatti pronti a base di verdura	Piatti di verdura con cereali
Tutti i tipi di verdura tale e quale	Preparati per minestrone con ortaggi e altri ingredienti	Verdura impanata
Frutta secca	Passate di verdura	Verdura infarinata
Preparati per minestrone costituiti solo da ortaggi		Verdura pastellata

**Gli alimenti classificati "A Rischio" possono essere consumati SOLO se:**  
 sono presenti nel prontuario AIC degli alimenti - oppure - riportano sulla confezione la spiga barrata  
 - oppure - riportano sulla confezione la dicitura esatta "senza glutine".

# DOLCI



**SICURI**



**A RISCHIO**



**VIETATI**

Zucchero	Caramelle	Cioccolato con cereali
Miele	Canditi e gelatine	Torte preparate con farine vietate
Fruttosio puro	Confetti	Biscotti e dolci preparati con farine vietate
Sciroppo di acero	Gomme da masticare	
Sciroppo di agave	Marmellate	
	Cioccolatini	
	Cioccolato in tavolette	
	Creme spalmabili	
	Cacao in polvere	
	Pasta di cacao	
	Gelati	
	Ghiaccioli e granatine	

**Gli alimenti classificati "A Rischio" possono essere consumati SOLO se:**  
 sono presenti nel prontuario AIC degli alimenti - oppure - riportano sulla confezione la spiga barrata  
 - oppure - riportano sulla confezione la dicitura esatta "senza glutine".

# BEVANDE E ALCOLICI

 <b>SICURI</b>	 <b>A RISCHIO</b>	 <b>VIETATI</b>
Bevande gassate e frizzanti senza edulcoranti	Bevande light e dietetiche	Birra
Vino, spumante	Bevande alcoliche addizionate con aromi	Bevande all'avena
Distillati non addizionati di aromi e altre sostanze	Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino	Bevande con fibre
Caffè, caffè decaffeinato	Miscele pronte o in polvere per frappè	
Bustine o filtro di tè e tisane	Integratori salini	
	Succhi e nettari di frutta	
	Caffè solubili o di orzo	

**Gli alimenti classificati "A Rischio" possono essere consumati SOLO se:**  
sono presenti nel prontuario AIC degli alimenti - oppure - riportano sulla confezione la spiga barrata  
- oppure - riportano sulla confezione la dicitura esatta "senza glutine".