

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

Dieta per la intolerància al gluten

Aliments amb gluten que no s'han de consumir:

- Pa i farines de blat, sègol, ordi, civada i Kamut.
- Pastisseria.
- Galetes, pa de pessic, brioxeria...
- Pastes alimentàries (macarrons, fideus...), sèmola de blat.
- Productes arrebossats.
- Flams i cremes (de sobre o preparades)
- Gelats.
- Qualsevol tipus d'aliment envasat o manufacturat que contingui les farines anteriorment esmentades (sopes de sobre, salses,...).
- Xocolates.
- Infusions y begudes preparades amb cereals: malta, cervesa, etc.
- Cereals per a l'esmorzar.
- Succedanis del cafè
- Seitan

Aliments que poden contenir gluten:

- Embotits i pernil dolç
- Formatges
- Patés
- Conserves
- Caramels i dolços. Torró i massapà
- Cafè i té en pols instantanis
- Iogurt de fruita, cereals
- Salsitxes
- ...

Aliments sense gluten que es poden consumir lliurement

- Llet i derivats.
- Maizena.
- Carn, peix i marisc, ous
- Verdures i fruites.
- Arròs, tapioca, blat de moro, soja, quinoa, sorgo, mill, sajol.
- Lenties, cigrons i mongetes seques.
- Fruites seques natural, sense torrar
- Sucre, mel.
- Oli, sal, vinagre.
- Margarina.
- Vi
- Llevats sense gluten.
- Espècies i herbes aromàtiques.
- Cacao pur.
- Cafè natural, infusions : te, camamilla, poniol...
- Begudes carbòniques

Per a més informació, contacteu amb el Servei de Dietètica (prèvia hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell i Marta Jansana. **Per demanar hora, truqueu al 93 5656000**