



## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA DOENÇA CELÍACA (DIETA COM RESTRIÇÃO DE GLUTEN)

- Ler o rótulo das embalagens verificando a presença de glúten ou trigo, aveia, cevada, centeio e malte - Não consuma os alimentos que apresentarem um desses ingredientes;
- Malte, extrato de malte e xarope de malte são subprodutos da cevada, e por isto não devem ser consumidos;
- Não reutilize óleos onde foram fritos empanados com Farinha de Trigo ou Farinha de Rosca (feita de pão torrado);
- Não engrosse pudins, cremes ou molhos com Farinha de Trigo, use Amido de Milho;
- Não utilize as farinhas proibidas para polvilhar assadeiras ou formas;
- Cuidado com peixes grelhados, pois, em muitos locais coloca-se Farinha de Trigo na grelha ou no peixe para evitar que ele grude na chapa ou grelha. Peça para mudar para fubá ou farinha de mandioca;
- Muitos esquecem que Farinha de Rosca ou Farinha de Pão também são alimentos proibidos. Ambos são derivados do pão confeccionado com Farinha de Trigo, por isso, cuidado com empanados;
- Sempre que for comprar qualquer produto industrializado, verifique com muita atenção no rótulo a relação dos ingredientes, pois estes podem ser alterados pelas indústrias, de acordo com sua necessidade e sem aviso prévio;
- Entre em contato com o fabricante, através do atendimento ao consumidor (telefone impresso no rótulo), para solicitar detalhes sobre os ingredientes do produto adquirido e lista de produtos sem glúten que podem ser consumidos. Tenha sempre em mãos essas listas e, se tiver dúvida, carregue-as para o supermercado;
- A soja é permitida na dieta do paciente celíaco, mas deve-se prestar atenção nas composições dos ingredientes, para não haver confusão. Se o produto contiver "extrato de soja", "isolado protéico de soja", ou "proteína de soja texturizada", pode ser utilizado. Mas se houver "proteína vegetal texturizada ou hidrolizada", não pode ser consumido, pois pode conter vegetal como o trigo, a cevada, o centeio ou a aveia em sua composição.

### NÃO CONSUMA:

- Produtos que contenham em sua composição: aveia, centeio, cevada, trigo e malte;
- Neston, Farinha Láctea, Ovomaltine, Aveia em flocos;
- Pão francês e de forma, macarrão, bolos e biscoitos industrializados;
- Produtos à base de glúten;
- Chocolate em barra e achocolatados em pó;
- Carnes enlatadas;
- Molhos comerciais de saladas;
- Leite maltado, levedo de cerveja;
- Cerveja, whisky.

### PREFIRA:

- Biscoitos e bolos à base de tapioca, fécula de batata, polvilho doce e azedo, milho e maisena;
- Frutas e verduras;
- Arroz branco e integral, Feijão, Grão de bico, Lentilha, Ervilha, Milho, Mandioca;
- Farinha de mandioca;
- Leite fermentado, logurte, Coalhada, Queijo Fresco;
- Ovos;
- Peixes: salmão, atum, sardinha, cavala (por apresentarem ômega 3);
- Gelatina, pudim de arroz, sagu ou maisena, geléia de frutas;
- Azeite de oliva extravirgem, óleo de canola, milho ou girassol;
- Sucos de frutas, chás, cacau.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.