

Un elenco chiaro e organizzato di alimenti con glutine e senza glutine.

Alimenti con glutine

Gli alimenti di questa lista contengono glutine naturalmente o sono a rischio contaminazione.

Cereali e derivati

Frumento (grano): pane, pasta, pizza, focaccia, torte, biscotti, panini

Orzo: birra, orzo solubile, insalate di cereali

Segale: pane nero, crackers di segale

Farro: zuppe, insalate di cereali

Kamut: pasta, pane, biscotti

Avena: fiocchi d'avena, barrette di cereali (*salvo dicitura "senza glutine"*)

Couscous: insalate fredde o piatti caldi

Seitan: prodotto a base di glutine utilizzato come sostituto della carne

Prodotti da forno e pasticceria

Crackers, grissini, taralli

Torte, crostate, plumcake

Biscotti tradizionali

Fette biscottate

Pancake e waffle (a base di farina di frumento)

Merendine confezionate

Pasti pronti e snack

Piatti pronti contenenti pasta o pane

Panature e impanature (es. cotolette, bastoncini di pesce)

Zuppe o minestre addensate con farina

Crocchette e arancini di riso (se contengono pangrattato)

Salse e condimenti

Salsa di soia tradizionale

Salsa barbecue (non tutte, alcune contengono glutine)

Curry industriale (alcuni tipi contengono farina)

Brodo granulare o dadi (non tutti, leggere etichette)

Bevande

Birra (tradizionale)

Orzo solubile (bevanda simile al caffè)

Altro

Gnocchi di patate (spesso contengono farina di grano)

Cereali da colazione con malto o farina di frumento

Alimenti senza glutine

Gli alimenti elencati qui sono naturalmente senza glutine, ma è sempre importante verificare l'assenza di contaminazioni crociate o aggiunte di glutine durante la lavorazione.

Cereali e pseudocereali

Riso: bianco, integrale, selvatico, basmati, jasmine

Mais: in chicchi, polenta, farina di mais, tortillas

Grano saraceno: in chicchi, farina di grano saraceno (per crepes, pane, ecc.)

Quinoa: bianca, rossa, nera

Amaranto

Sorgo

Teff

Legumi

Secchi e freschi: lenticchie, fagioli, ceci, piselli, soia, fave, lupini

Farine di legumi: farina di ceci, farina di lenticchie, farina di soia

Frutta e verdura

Frutta fresca: mele, banane, arance, uva, fragole, kiwi, pere, ecc.

Frutta secca: mandorle, noci, nocciole, pistacchi (*non aromatizzati o lavorati*)

Verdure fresche: insalata, spinaci, carote, zucchine, peperoni, melanzane, ecc.

Verdure amidacee: patate, patate dolci, manioca

Carne, pesce e uova

Carne fresca: pollo, tacchino, manzo, maiale, agnello

Pesce fresco o surgelato: merluzzo, salmone, tonno, gamberi (*senza panature o salse*)

Salumi senza glutine: prosciutto crudo, speck, bresaola (*verificare etichetta per prosciutti cotti e insaccati*)

Uova: al naturale, senza condimenti aggiunti

Latticini

Latte intero, parzialmente scremato, scremato

Yogurt bianco naturale (*attenzione a quelli aromatizzati o con cereali*)

Formaggi freschi: mozzarella, ricotta, caprino

Formaggi stagionati: grana, parmigiano, pecorino

Bevande

Acqua naturale e gassata

Succhi di frutta 100% naturali (senza additivi)

Tè e infusi (non aromatizzati)

Caffè

Vino (bianco, rosso, rosé)

Sidro

Altri alimenti

Farine senza glutine: di riso, di mais, di grano saraceno, di mandorle, di castagne, di cocco

Amidi: amido di mais (maizena), fecola di patate

Semi: semi di chia, semi di lino, semi di girasole

Dolcificanti: zucchero, miele, sciroppo d'agave, stevia

Oli e grassi: olio d'oliva, olio di semi, burro, margarina senza glutine

Cioccolato fondente (*senza aggiunta di biscotti o ripieni a base di glutine*)

Prof. Ercole De Masi



Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare