

CELIACHIA

ALIMENTI CONSENTITI
VIETATI E INCERTI

ALIMENTI CONSENTITI

Il colore **verde** indica gli alimenti che **non contengono glutine**, quindi **permessi**

CEREALI E FARINE

- Mais (granoturco), pop-corn (solo se preparati in casa), chicchi di mais
- Riso
- Crema di mais e tapioca, di riso
- Grano saraceno
- Miglio
- Manioca
- Sesamo
- Soia
- Paste, paste ripiene, gnocchi preparati con gli ingredienti permessi
- Pizze, focacce, grissini preparati con gli ingredienti permessi
- Prodotti dietetici privi di glutine

CARNE, PESCE E UOVA

- Tutti i tipi di pesce, carne e pollame
- Prosciutto crudo
- Uova

LATTE E DERIVATI

- Formaggi freschi e stagionati
- Yogurt intero o magro(bianco)
- Panna fresca
- Latte
- Gorgonzola

VERDURE E LEGUMI

- Tutti i tipi di verdura, cotta o cruda
- Tutti i legumi freschi e secchi: fagioli, ceci, fave, carrube, cicerchia, lenticchie, lupini, piselli, soia
- Olive
- Funghi freschi e secchi

FRUTTA

- Frutta fresca e secca (mandorle, nocciole, noci, pinoli, pistacchi, arachidi)
- Frutta secca o disidratata non infarinata (prugne secche, uva sultanina, datteri)

DOLCI

- Torte, biscotti, dolci preparati in casa con farine permesse
- Miele zucchero
- Liquirizia pura
- Gelati e sorbetti fatti in casa

- Budini preparati in casa

GRASSI E CONDIMENTI

- Burro, lardo, strutto, olio di : oliva extra vergine, oliva, arachidi, girasole, soia, palma, riso, vinaccioli e semi di cartamo

BEVANDE

- Bevande gasate e frizzanti
- Bevande o tisane in bustina (tè, tè deteinato, camomilla, caffè, caffè decaffeinato, tisane)
- Vino bianco, rosso e rosato, spumante e champagne)
- Bevande alcoliche (grappa, rum, cognac, tequila, porto, vermut)

VARIE

- Brodo di verdura e di carne
- Aceto di vino anche balsamico
- Maionese, sughi e besciamella preparati in casa
- Alimenti sotto aceto di vino o sott'olio di: oliva, arachidi, mais, soia, girasole, vinaccioli
- Pepe, sale, erbe aromatiche e spezie
- Semi di cumino, papavero, sesamo, girasole, lino e zucca
- Sughi e pesto fatti in casa
- Pappa reale
- Lievito di birra

ALIMENTI VIETATI

Il colore **rosso** indica gli alimenti che **contengono glutine**, quindi **assolutamente vietati**

CEREALI E FARINE

- Frumento , orzo, segale, avena, farro, spelta, triticale, sorgo, kamut
- Amido, farine, fiocchi e semolini di frumento, orzo, segale. avena, farro, spelta, triticale, sorgo, kamut
- Paste semplici e farcite
- Creme multicereali
- Pane, piadine, pangrattato
- Pizze, focacce, fette biscottate, crackers e grissini
- Muesli, miscele di cereali
- Germe di grano
- Crusca dei cereali vietati
- Cous-cous, tabulè, seitan, bulgur, frik, greunkern, gries, polenta taragna
- Particole (ostie)
- Alimenti preparati con le farine vietate

CARNE, PESCE E UOVA

- Carne o pesce impanati (es. bastoncini e cotolette)
- Carne o pesce infarinati o conditi con salse addensate con farina (es. spezzatini, arrostiti)
- Carne o pesce surgelato o precotto pronto da cuocere o da friggere infarinato con aggiunta di pangrattato (es. frittura di pesce)

LATTE E DERIVATI

- Yogurt al malto dei cereali e ai cereali
- Latte al malto dei cereali e ai cereali

VERDURE E LEGUMI

- Tutti i tipi di verdura impanata o infarinata
- Piatti pronti a base di verdura
- Passati, zuppe, minestre e minestrone surgelati contenenti farro, orzo o amido di farina

FRUTTA

- Frutta secca infarinata

DOLCI

- Biscotti, dolci , torte, merendine presenti in commercio
- Marzapane
- Cialde e coni per gelato

GRASSI E CONDIMENTI

- Olio di germe di grano
- Shoyu

BEVANDE

- Bevande contenenti malto, orzo, avena, grano e segale
- Birra, whisky, gin e vodka
- Caffè d'orzo
- Surrogati di caffè con orzo, segale, avena, grano

VARIE

- Besciamella
- Preparati per zuppe, minestre e minestrone surgelati

ALIMENTI INCERTI

Il colore **giallo** indica gli alimenti che **non contengono glutine**, ma che possono essere stati **contaminati durante le fasi della lavorazione e per questo incerti**

CEREALI E FARINE

- Quinoa
- Amaranto
- Teff
- Amido: nativo, modificato, destrinizzato, Malto, maltodestrine
- Farina per polenta precotta o istantanea, polenta pronta, maizena
- Cialde di mais e fibre dietetiche
- Gallette di riso
- Pop-corn confezionati
- Fibre vegetali e fibre dietetiche
- Risotti in busta già pronti

CARNE, PESCE E UOVA

- Carne in scatola
- Salumi e insaccati crudi, cotti e stagionati: coppa, pancetta, speck, prosciutto cotto, bresaola, mortadella, wurstel, salame, zampone, cotechino, salsiccia
- Ragu' di carne in commercio
- Pasta d'acciughe
- Trippa in scatola
- Surimi

LATTE E DERIVATI

- Yogurt di soia, alla frutta e aromatizzato
- Formaggi fusi da spalmare o formaggini con amido o farina
- Formaggi a fette
- Formaggi erborinati
- Panna montata
- Creme e budini

VERDURE E LEGUMI

- Purè istantaneo
- Piatti pronti a base di verdura surgelata e precotta
- Snack di patatine

FRUTTA

- Frutta sciroppata
- Frutta candita

DOLCI

- Cacao

- Marmellate
- Caramelle e chewing-gum
- Cioccolate, cioccolati, praline di cioccolato, crema da spalmare al cioccolato o alla nocciola
- Gelati o sorbetti confezionati o di gelateria
- Creme, budini, dessert, panna cotta
- Zucchero a velo
- Vanillina
- Preparati per cioccolata in tazza

GRASSI E CONDIMENTI

- Burro leggero tipo margarina o burro light
- Olio di semi vari
- Tamari
- Tempeh

BEVANDE

- Miscele pronte per frappè
- Sciroppi
- Succhi di frutta
- Bevande per sportivi
- Bevande light

VARIE

- Dadi o estratti di carne del commercio
- Lievito madre, lievito acido, lievito naturale
- Prodotti sott'olio di olio non ben definiti
- Condimenti a composizione non definita
- Maionese, salse, mostarda
- Addensanti, gelificanti
- Aromi

PRODOTTI CONSENTITI

Utilizzati come ingredienti nelle ricette del sito

LIEVITO DI BIRRA:

- **DMS Bakery Ingredients Italy** 25 g
- **L'hindorelle** 25 g
- **Lievital** 25 g
- Lievito per panificazione **ZEUS** 25 g

FARINA DI RISO:

- **P.R.D** farina di riso biologica

FARINA DI CECI:

- **Molino di Pegli** 500 g, 1 Kg, 10 kg. E 25 Kg
- **Molino Zanone** 500 g

FARINA DI GRANO SARACENO:

- **Molino Tudori**

FARINA DI CASTAGNA:

- **Attiglio Noceti:** Farina di castaghe 500 g, 5 kg, 10 kg, 25 kg,
- **Molino Zanone:** Farina dolce di castagne 500g

FARINA DI MAIS:

- **Alpoma:** farina per polenta "vera istantanea" - Molino di ferro
- **Bonomelli:** Polenta Valsugana 375 g - Polenta Valsugana bianca 375 g
- **PAF:** Polenta istantanea 500 g - Polenta istantanea bianca 500 g
- **Esselunga** Farina di mais bramata bio 500 g
- **La Rinascente** –
- **SMA-Auchan** Farina di mais bramata 1 kg - Farina di mais fioretto 1 kg
- Polenta subito pronta 500 g
- **Molino Fratelli Peila:** Polenta Bramata - Polenta Fiorella – Istantanea
- **Molino Oleificio Nicoli:** Bergamasca sottovuoto 1 kg - Bramata Oro 1 Kg
Come una volta – bergamasca 1 kg
come una volta: bianca, gialla, integra 500 g
Fioretto 1 kg - Nicoli bramata oro 1 kg
Polenta biologica 500 g - Subito pronta 500 g
Svelta – svelta biologica 375 g

PANGETTA MAGRA:

- **Alcisa** Pancetta arrotolata magretta - Pancetta coppata
- **Coop italia:** Pancetta affettata 100 g - Pancetta dolce a cubetti g 200 (2x100 g)
- **Corte buona:** Pancetta arrotolata - Pancetta dolce a cubetti
- **Fumagalli Industria Alimentari:** pancetta arrotolata (intera sottovuoto e metà sottovuoto) - Pancetta tesa metà sottovuoto
- **Industria salumi fratelli maletti:** Pancetta arrotolata stagionata al pepe (intera, tranci affettata) – pancetta arrotolata stagionata con cotenna (intera, tranci affettata) – pancetta arrotolata stagionata senza cotenna intera, tranci affettata) – pancetta coppata intera e in tranci – pancetta stesa

- **Italia Salumi** – Senfter: pancetta stufata doppia senfter metà e a tranci
pancetta stufata di montagna (metà) - Pancetta stufata senfter ½ e doppia
- **La rinascente:** pancetta affettata 100 g
- **Leoncini:** Pancetta coppata
- **Martelli Salumi:** Pancetta cotta Maxidely
- **Raspini:** pancetta arrotolata – pancetta arrotolata affettata (tutte le pezzature) – pancetta coppata filettata (tutte le pezzature) – pancetta dolce a cubetti (tutte le pezzature) – pancetta coppata filettata affettata (tutte le pezzature)
- **Rovagnati:** Pancetta arrotolata 100 g. – pancetta coppata 120 g pancetta fresca con cotenna scotenella – pancetta fresca coppata sgrassatella – pancetta fresca nostranella- pancetta fresca pressata tra due assi di legno nostranella con legno
- **Salumi Masé:** Pancetta pepata (porzione e metà sv) – pancetta stufata (intera, metà e porzione)
- **Salumificio f.lli beretta:** Arrotolata affettata 100 g. – Fresca salumeria affettata 120 g. fresche tradizionali affettata 150 g. magra affettata 100 g. – spuntino affettata 30 g take away affettata
- **Salumificio menatti:** pancetta (metà s.v., in tranci e in busta)

PROSCIUTTO COTTO

- **Alcisa:** prosciutto cotto due Torri – Prosciutto cotto Gigante
- **Brianza Salumi:** Fiore – Lario Baule – Perla rosa - perla rosa etichetta blu (trancio 21/4 e 1/6) – perla rosa take away – primula sapore
- **Cavazzuti G. & Figli:** balanzone – cavazzuti – cavazzuti Oro – Estense – Ghirlandina – San Geminiano
- **Cesare Fiorucci:** Prosciutto cotto fiordicotto affettato, delicato, gustoso, sopraffino, squisito, trancio
- **Coop Italia:** prosciutto cotto 500 g. – prosciutto cotto banco assistito – prosciutto cotto 750 g. – prosciutto cotto affettato 100 g. e 150 g
- **Corte buona:** affettato 80 g. e 100 g – fior d'arancio –fior di bontà – fior di corte-il super morbido – ottimo
- **Ferrarini:** argentario – big- big 92- big etichetta nera – big roulé – big SL – Bigger D – Bigger F – Effe – Effe Big – Effe R – Elle - Elle D – Elle F- Elle Roulé – Ferrarini – ferrarini Esse – Ferrarini S – Gold – Gold D – In trancio – Lordo Market SP – Master 96 - Master BF – Master EL – Master EN Master FB – Master FER Montericco – Star Targa Oro
- **Francesco Franchi:** Prosciutto cotto giano senz'altro – prosciutto cotto grigliato Rustego Senz'altro – prosciutto cotto Mini Cotto Senz'altro – Prosciutto cotto Reale senz'Altro
- **F.lli Veroni:** prosciutto cotto il rustico
- **Fumagalli Industria Alimentari:** prosciutto cotto incontro sottovuoto – prosciutto cotto invito sottovuoto – prosciutto cotto sorriso sottovuoto – prosciutto cotto tavellone sottovuoto
- **Galbani:** affettato 120 g – Astra – Fetta golosa – Giove – Marte (mandolino) – Veronica
- **Industria Salumi Fratelli Maletti:** Melodia – Pachi (intero e tranci) – rustico – trionfo (intero e tranci)

- **Italia Salumi** – Senfter: Anemone – Favoloso – Ginestra – Imperiale – Praga affettato ATM 125 g – Praga Montagna – Praga Regale – Praga Senfter – Pusterese alle erbe – regale – soffio Tirolese – Toast – Prosciutto in gelatina
- **La rinascenza-SMA Auchan:** prosciutto cotto affettato 100 g – prosciutto cotto Nazionale agricoltura secondo natura – prosciutto cotto toast affetta 100 g
- **Leoncini: Botticella** – due leoni Blu – Due leoni Oro – Garda – Lem Leoncini (formato Parigi, Addobbo e Castagna) – Niko – Scaligero – Sgrassato – Tirolo affumicato – Tirolo Bianco – Spalla cotta sgrassata
- **Luppi Alimentari:** prosciutto cotto buon sapore nazionale ct 065 – prosciutto cotto gourmet ct 067 – prosciutto cotto gran bontà ct 064 – prosciutto cotto villa carpintero ct 063
- **Martelli Saluti:** Prosciutto cotto: buongustaio – dei colli – dei colli senza stinco – del vanda della cascina – fior di praga – giada s.pol. – golosotto – gran cotto sisa – il prosciuttino s.c. – la dispensa del cuoco – maxi toast s.c. – maxi toast s.pol. – piccole colle – praga comeunavolta – pragolino – premiagusto – roll senza polifosfati – sisa – prosciuttino cotto s.pol. – slim cotto – spalla cotta maxi toast – spalla cotta toast – mini giada
- **Negri Industria alimentare:** Prosciutto cotto: giotto – goya – leonardo parmacotto – parmacotto tipo A –Tiziano
- **Pietro Negroni:** prosciutto cotto: amati – fiordistella – sinfonia – stella – stella maxi
- **Prosciutti rosa:** baccarat – dama di cuori – otello rosa di rosa – Superosa – superosa armoni – superosa castagna – superosa agr. Bio-superosa eur-superosa tronco
- **Raspini:** prosciutto cotto: classico – Classico oro – cottoghiotto da Agric. Bio affett. (tutte le pezzature) – Fettabella – fettagiusta – fettapiù – Fettarosa – fettasi – nostrano – praga – primo – riccafetta val chisone – raspinotto (tutte le pezzature)
- **Rovagnati:** Granbiscotto – granbiscotto light – mediterraneo – paisan – sapore infinito – sapore schietto – tutto gusto – prosciutto arrosto alle erbe 120 g – prosciutto cotto i miei cotti 100 g e grandi fette 150 g prosciutto cotto merendino i miei cotti 40 g e 40 gx3 – rovagnantella: bidose 30 g x 2,) confezione verticale 100 g e grandi fette 150 g
- **Rugger:** lenti prosciutto cotto: affettatissimo – lenti prosciutto cotto: biofetta – cuor di gusto – cuor di gusto oro – cuore bianco – cuore d'oro – cuore rosa – cuore rosa oro – delizia arrosto – gioiello goloso granprosciutto – magro & morbido – quadricuore – rustichello rusticotto – tutta fetta
- **Salumi Masé:** prosciutto cotto con osso – prosciutto cotto josef brace
- **Salumificio di cornuda:** prosciutto cotto becker
- **Salumificio f.lli Beretta:** prosciutto cotto a quarti 1,2 kg, affettato (spuntino 40 g. 100 g. 150 g) alla brace 8 kg, alla brace fresca salumeria affettato 140 g, alle erbe 6,5 kg, alle erbe affettato 120 g, antica fattoria 3,6 kg e 7,5 gk, antico sapore 3,5 kg, 7,5 kg e quadro 4 kg, brace take away – di campagna 7 kg – di campagna sgrassato 6,8 kg- europeo 3,5 kg e 7,4 kg – europeo tipo mandolino 7,2 kg – fresca salumeria affettato 65 g e 140 g – fresche tradizioni affettato 140 g – GB 7,2 kg – gran sigillo 7 kg – gran sigillo surlyng 5,5 kg – mini cotto 500 g e 500 g calib. – mini cotto selezione speciale 500 g. – nostrano gran beretta 9 kg – praga fumé 8,8 kg – selezione speciale a quarti 1,2 kg – sprint 6,5 kg – take away affettato – toast affettato 100 g –

tutto magro 2 kg e 5,5 kg – trancio di prosciutto cotto 700 g – trancio di prosciutto cotto antica fattoria 700 g – trancio di prosciutto cotto selezione speciale 700 g

- **Salumificio f.lli Riva:** Prosciutto cotto: biancospino – brio (trancio) contadino – gelsomino – ginestra – ibisco il goloso (trancio) – magro (trancio) – sapore di natura
- **Salumificio Menatti:** prosciutto cotto fiocottino (intero e metà s.v.) – prosciutto cotto fiocotto (intero, metà s.v. e a tranci) prosciutto cotto Valcotto (intero)
- **Salumificio Sfreddo:** prosciutto cotto castellier – prosciutto cotto recotto
- **San Marino Prosciutti:** cotto carpegna bacino – dolcecalle – cotto di fabriano – valprato – cotto di fabriano verissimo – gusto vincente

FORMAGGI SPALMABILI

- **Coop. Italia:** formaggini 8 spicchi
- **Granarolo:** formaggini
- **Nestlé:** formaggino Mio 125 g e 375 g
- **Yomo:** belgioso specialità fresca banana, fragola, frutti di bosco, mela, olive (100 g) – belgioso specialità spalmabile 200 g

SPECK:

- **Italia salumi – Senfter:** speck affettato alto adige IGP 80 g – speck alto adige IGP (intero, metà, ¼ e tranci) – Speck Montagna (intero, metà ¼ e tranci) – speck Pusterese (intero, metà, ¼ e tranci)
- **La Rinascente:** speck affettato 100 g
- **Lazzeri Alessandro:** speck
- **Parmacotto:** speck affettato
- **Salumificio f.lli Beretta:** speck affettato 80 g e take away – speck fresche tradizioni affettato 120 g
- **Salumificio Menatti:** speck (intero, metà, trancio e busta)

GELATINA PER DOLCI:

- **Cameo Paneangeli:** Gelatina in fogli 12 g

TORRONE

- **Nestlé:** Alemagna torrone Tirinidad (astuccio 125 g, 250 g, 400 g) – Perugia torrone Alì (confezione 200 g e astuccio 250 g) – perugina torroncini (sfusi, sacchetto 500 g, astuccio 200 g e sacco 200 g) – perugina torrone alla mandorla, alla nocciola – Perugia torrone morbido al caffè 250 g – perugina torrone morbido bianco astuccio 250 g. – perugina torrone nigro (confezione 200 g e astuccio 50 g)
- **Sebaste:** Moretto (torrone friabile ricoperto di cioccolato) 12 g, 75 g, 150 g, 250 g, 500g, 1 kg

LIEVITO VANIGLIATO PER DOLCI

- **Cameo Paneangeli:** Lievito vanigliato per dolci agente lievitante
- **Cleca:** S, Martino polvere lievitante vanillinata (bustone da 4)

CIOCCOLATO FONDENTE:

- **Amadei:** La tavoletta: cioccolato fondente extra 63% - cioccolato fondente extra 66% - cioccolato fondente extra 70% - monodose fondente nera
- **Conad:** cioccolato fondente extra (100 g e 200 g)
- **Coop Italia:** cioccolato fondente extra 200 g – cioccolato fondente extra amaro 60% 200 g – cioccolato fondente extra cacao 70% da agricoltura biologica 100 g
- **CTM:** cioccolato extra fondente – cioccolato nero bio-puro cioccolato 100 g
- **Esselunga:** cioccolato fondente extra amaro 75% - cacao fondente extra amaro bio 71% - cacao 100 g
- **Icam:** fondente extra, fondente extra biologico
- **La Rinascente SMA:** cioccolato fondente extra
- **Lindt & Sprungli:** noir 70% cacao tavoletta 35 g e 100 g – noir 85% cacao tavoletta 100 g
- **Nestlé:** tavoletta motta lingotto cioccolato fondente – tavoletta perugina fondente 150 g, 300g, 500 g – tavoletta Noir fondente extra 70% cacao 100 g
- **Socable:** Lineorel – tavoletta fondente con edulcoranti 75 g.

CACAO

- **Conad:** cacao solubile in polvere 75g e 250g – cacao zuccherato solubile in polvere 75g e 250g
- **Coop Italia:** cacao in polvere 75g e 250 g – cacao solubile in polvere da agricoltura biologica 75 g e 250 g – cacao zuccherato in polvere 75g e 250 g
- **CTM:** Atromercato cacao amaro in polvere 75g
- **Esselunga:** cacao amaro 75 g – cacao zuccherato 75 g
- **Ferrero:** cacao amaro (tutte le confezioni) – cacao zuccherato (tutte le confezioni)
- **Icam:** cacao in polvere – cacao in polvere biologico – cacao zuccherato in polvere
- **La Rinascente:** Auchan: cacao amaro-zuccherato 250 g – SMA Auchan: cacao amaro 75 g – cacao zuccherato 75 g
- **Lindt & Sprungli:** lindt cacao amaro astuccio 125g e sacchetto 1 kg
- **Nestlé:** cacao in polvere amaro astuccio 75 g – cacao in polvere zuccherato astuccio 75 g – perugina cacao in polvere amaro astuccio 75 e 250 g perugina cacao in polvere zuccherato astuccio 75 e 250 g

SIMIL PANE.

- **Panificio Longhi:** Denis food bread (similpane)