

# 16 maja

## Międzynarodowy Dzień Celiakii

Celiakia - choroba charakteryzująca się trwającą całe życie nietolerancją glutenu, białka zapasowego zawartego w zbożach (**pszenicy, życie, jęczmieniu**).

Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie **przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej**.

Szczegółowe informacje nt. diety bezglutenowej znajdziesz na stronie **celiakia.pl**



Zespół Dietetyków  
Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

# WYBIERAJ



## DIETA BEZGLUTENOWA



# ZREZYGNUJ



ryż, płatki ryżowe,  
mąka ryżowa



proso, kasza jaglana,  
mąka jaglana, płatki  
jaglana



pieczywo i ciasta z  
dozwolonych mąk



gryka, kasza gryczana,  
płatki gryczane, mąka  
gryczana



wędliny oznaczone jako  
bezglutenowe



ziemniaki, mąka  
ziemniaczana, bataty



mleko świeże, kefir,  
maślanka, jogurt  
naturalny



masło, margaryna,  
oleje roślinne, oliwa



cukier, dżem, miód,  
syrop klonowy,  
słodczyce oznaczone  
jako bezglutenowe



kukurydza, mąka  
kukurydziana, chrupki  
kukurydziane popcorn  
bez dodatków



amarantus, quiona,  
sorgo



certyfikowany owies,  
płatki owsiane, mąka  
owsiana



świeże,  
nieprzetworzone  
mięso



ryby, jaja, nasiona roślin  
strączkowych



wszystkie warzywa  
i owoce świeże,  
mrożone



nieprzetworzony ser  
biały, ser żółty



herbata, kawa  
naturalna, soki  
owocowe, woda



sól, pieprz, zioła, ocet  
winny, ocet jabłkowy,  
tamari, soda, drożdże



pszenica, orkisz,  
płatkurka, mąka  
pszenna, płatki  
pszenne



żyto, mąka żytnia,  
płatki żytnie



zwykły owies, mąka  
owsiana, płatki  
owsiane, kasza  
owsiana



panierki do mięs  
i ryb, potrawy  
panierowane



kotlety mielone,  
pulpety, pasztety,  
kaszanek, paszтетowa,  
parówki



warzywa zasmażane,  
zagęszczane mąką,  
panierowane, seitan



napoje mleczne z  
dodatkiem słodu  
jęczmiennego, jogurty  
z dodatkiem płatków



kawa zbożowa, napój  
owsiany, orkiszowy,  
piwo, napoje ze  
słodem jęczmiennym



jęczmień, mąka  
jęczmienna, kasza  
jęczmienna, pęczak,  
mazurska, perłowa



kasza manna, kuskus,  
bulgur



makaron pszenny,  
makaron żytni



wyroby mączne z  
nieodzwolonych mąk



ciasta i ciastka z  
nieodzwolonych mąk,  
z proszkiem do  
pieczenia



komunikanty,  
opłatek świąteczny



sos sojowy, proszek  
do pieczenia, gotowe  
sosy i dressingi, kostki  
bulionowe



produkty/potrawy  
o nieznanym składzie