ARNI CENTAR | BUDUĆNOST UPISANA U POKRETU

BEZGLUTENSKA ISHRANA

Namirnice bez glutena i namirnice koje sadrže gluten i glijadin

Namirnice	Bez glutena i glijadina	Mogu sadržavati gluten i glijadin	Sadrže gluten i glijadin
Žitarice i proizvodi od žita	• Bezglutenski prehrambeni proizvodi npr. hljeb, peciva, dvopek, keks • Riža (polirana, smeđa, divlja, rižino brašno) • Kukuruz, kukuruzni škrob, kokice • Palenta • Krompirovo brašno, krompirov škrob • Soja, sojino brašno • Brašno mahunarki • Tapioka, kasava • Aru-korijen • Amarant • Heljda • Proso • Kinoa • Sijerak • Rižine/kukuruzne/sojine posije • Domaće kokice • Kolači i keksi izrađeni od bezglutenskog brašna • Rižini kolači • Bezglutensko tijesto za pizzu • Bezglutenska tjestenina • Tjestenina od kukuruznog brašna, tjestenina od riže, njoki od riže • Kukuruzne pahuljice (cornflakes) • Rižine pahuljice	• Gotova smjesa žitarica za doručak • Instant kreme, instant mješavina za kolače • Aromatizirani snack proizvodi • Zob	• Pšenica, raž, ječam • Drobljena pšenica (bulgur), pira (dinkl) • Pšenično brašno (namjensko, meko, oštro) i druga brašna dobivena od raži, ječma, pira • Pšenični škrob/modificirani škrob • Pšenične klice • Sve vrste pšeničnog hljeba (bijeli, crni, integralni), raženi hljeb te hljeb s dodatkom ječma • Kolači, keksi napravljeni od pšeničnog, raženog brašna te s ječmom i zobi • Griz, Ječmeni slad, hljeb i peciva • Klasični dvopek • Pizza • Sve vrste svježe i osušene klasične tjestenine (špageti, makaroni, lasanje) • Klasični njoki • Žitarice za doručak na osnovi pšenice • Musli • Keksi i kolači posuti brašnom • Snack proizvodi sa pšenicom, raži, ječmom

	• Bezglutenski muesli • Heljdine pahuljice		
Voće, povrće, mahunarke i orašasti plodovi	• Svježe/zamrznuto/osušeno/konzervirano cijelo ili rezano voće • Svježe/zamrznuto/konzervirano povrće • Grašak, grah, leća • Obični/prženi/soljeni orašasti plodovi • Povrće ukiseljeno u sirćetu • Obični čips • Tofu sir • Džem, ušećereno voće, med, marmelada • Kikirikijev maslac	• Pomfrit iz restorana (može biti onečišćen pšeničnim brašnom zaostalom u ulju prilikom prženja) • Instant pire krumpir • Povrće u umaku • Gotovi pečeni grah • Osušeni prženi orašasti plodovi • Kečap • Gotove supe • Gotovi umaci i mješavine za umake • Bujon kocke	• Panirano povrće • Kroketi od krumpira, vafli od krompira ili slični proizvodi koji sadrže pšenično brašno • Voćne pite, voće posuto brašnom • Sojin umak
Kravlje mlijeko i mliječni proizvodi	• Punomasno/djelomično obrano/obrano mlijeko • Evaporirano ili kondenzirano mlijeko (mlijeko u prahu) • Sterilizirano ili pasterizirano mlijeko • Većina jogurta i kiselih vrhnja • Šlag • Sir, surutka	• Topljeni sir • Sirni namazi • Sladoled	• Šlag na osnovi biljne masti • Jogurt s dodatkom žitarica
Druge vrste mlijeka	• Sojino mlijeko • Kozije mlijeko • Bademovo mlijeko • Rižino mlijeko • Kokosovo mlijeko • Ovčije mlijeko	—	—
Meso i mesni proizvodi	• Svježe meso • Mesni proizvodi u vlastitom soku • Dimljeno i soljeno čisto meso kao što su šunka i pršut • Bezglutenske kobasice • Kobasice izrađene isključivo od mesa	• Hamburgeri • Konzervirane mesne prerađevine • Paštete • Riblje prerađevine (riblji prutići, panirana riba, riblja pašteta) • Gotova jela	• Panirano meso bilo koje vrste • Pite s mesom • Klasične kobasice i nadjev za kobasice • Mesne okruglice

		• Mljeveno meso • Gotove supe • Gotovi umaci i mješavine za umake • Bujon kocke	
Plodovi mora	• Sva svježa riba i drugi plodovi mora • Dimljena, dimljena usoljena i osušena riba • Riba konzervirana u rasolu ili ulju	• Riba u umaku • Riblja pašteta	• Panirana riba/školjke • Jela od tijesta s ribom • Riblji štapići
Jaja	• Cijela jaja • Žumanjak • Bjelanjak	—	• Zamjene za jaja
Masti i ulja	• Maslac • Loj • Ulja • Margarin	—	• Majoneza, salatni preljevi
Ostali prehrambeni proizvodi	• Čaj, kava • Voćni sokovi, voćni sirup • Mineralna voda • Bistra gazirana pića • Kakao • Žestoka pića, vino, likeri, sherry, port • Svježi i suhi kvasac • Prehrambene boje • Vinski ocat • Želatina, soda bikarbona	• Biljni čajevi • Mješavina za instant kavu koja sadrži ječam • Instant čokoladni napitci • Frape s mlijekom • Sportski napitci • Prašak za pecivo, dekoracije za slastice • Marcipan • Ekstrakti mesa, povrća i kvasca	• Čokoladni napitci iz automata • Mutni gazirani napitci • Mliječni napitci sa sladom • Pivo, domaće pivo, pivo sa smanjenom količinom alkohola
Medicinski pripravci	—	• Neki farmaceutski proizvodi, kako oni koji se prepisuju na recept tako i oni koji se kupuju bez recepta	• Neki farmaceutski proizvodi, kako oni koji se prepisuju na recept tako i oni koji se kupuju bez recepta