

### PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

- wyroby, które nie zawierają glutenu w naturalnej postaci i występują w nieprzetworzonej formie: ryż, kukurydza, gryka, ziemniaki, warzywa, owoce, mleko, mięso, ryby i jajka
- produkty przeznaczone dla osób będących na diecie bezglutenowej i oznaczone (na opakowaniu) jako produkty bezglutenowe

### PRODUKTY RYZYKOWNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

grupa artykułów, w przypadku których nie można jednoznacznie stwierdzić, że są dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej, ponieważ:

- gluten mógł zostać do nich dodany z uwagi na wykorzystanie jego technologicznych właściwości
- pomimo wyprodukowania tych produktów ze składników w naturalnej postaci wolnych od glutenu – wyroby te mogły zetknąć się z glutenem w procesie produkcji lub przechowywania

### PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

- wszystkie pokarmy zawierające: pszenicę, jęczmień, żyto oraz owies i ich pochodne
- wyroby, których skład nie sugeruje, że mogą zawierać pszenicę, jęczmień, żyto lub owies, jednak na opakowaniu posiadają informację o składnikach alergennych, a wśród nich został wymieniony gluten

## ZASADY POSTĘPOWANIA Z ARTYKUŁAMI ZALICZANYMI GRUPY PRODUKTÓW STANOWIĄCYCH RYZYKO

Artykuły zaliczane do grupy produktów stanowiących ryzyko, czyli artykuły, które nie można jednoznacznie sklasyfikować jako wyroby dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej np. czekolada, szynka



Dodatkowa weryfikacja każdego produktu



Wyrób posiada informację, że nie zawiera glutenu



Wyrób nie posiada opisu „produkt bezglutenowy”, a jego skład oraz informacje zawarte na opakowaniu nie sugerują zawartości glutenu



Wyrób posiada składnik zawierający gluten, np. mąkę pszenną lub informację, że produkt zawiera śladowe ilości glutenu



Produkt może być bezpiecznie spożywany przez osoby będące na diecie bezglutenowej



✓ Jeżeli ten sam artykuł występuje również na rynku z oznaczeniem „produkt bezglutenowy”, to – zgodnie z zasadą maksymalnej ostrożności - zaleca się spożywanie produktu w „bezglutenowej wersji”  
✓ Jeżeli dany artykuł nie występuje na rynku z oznaczeniem „produkt bezglutenowy”, to osoba będąca na diecie bezglutenowej z braku innej możliwości zmuszona jest do spożycia produktu nieoznaczonego jako „produkt bezglutenowy”



Produkt nie może być spożywany przez osoby będące na diecie bezglutenowej

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH NA DOZWOLONE, RYZYKOWNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ**

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ   | PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO W DIECIE BEZGLUTENOWEJ   | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ   |
|---|---|--|
| <b>ZBOŻA I PRZETWORY ZBOŻOWE ORAZ ZIEMNIAKI I PRZETWORY ZIEMNIACZANE</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ryż, kukurydza, gryka</li> <li>amarantus, proso, komosa ryżowa (quinoa), sorgo, teff</li> <li>ziemniaki, topinambur, maniok (i powstała z jego skrobi tapioka)</li> <li>karob (mączka chleba świętojańskiego)</li> <li>specjalistyczne, odpowiednio oznaczone bezglutenowe przetwory zbożowe: mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze (deserowe i trwałe), makarony, galanteria śniadaniowa, wyroby garmażeryjne, itp.</li> <li>owies bezglutenowy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>przetwory na bazie kukurydzy (kaszka kukurydziana, płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane, itp.)</li> <li>przetwory na bazie ryżu (płatki ryżowe, itp.),</li> <li>przetwory na bazie ziemniaków (mąka ziemniaczana, chipsy i prażynki ziemniaczane, puree ziemniaczane, itp.)</li> <li>kasza gryczana, kasza jaglana</li> <li>pozostałe przetwory na bazie bezglutenowych zbóż</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pszenica, jęczmień, żyto i owies</li> <li>pszenżyto, orkisz, durum, kamut</li> <li>mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze (deserowe i trwałe), makarony kasze (pęczak, perłowa, manna), otręby, zarodki, müsli, płatki, kuskus, semolina, bulgur, wyroby garmażeryjne, itp. wytworzone z podanych wyżej rodzajów zbóż</li> <li>seitan</li> <li>słód jęczmienny</li> </ul> |
| <b>OWOCY, WARZYWA, PRZETWORY OWOCOWE I WARZYWNE ORAZ GRZYBY</b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie rodzaje owoców i warzyw (bez dodatku niedozwolonych składników)</li> <li>grzyby</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>przetwory owocowe (przeciery, itp.)</li> <li>przetwory warzywne (przeciery, pasty, itp.)</li> <li>owoce i warzywa suszone oraz kandyzowane</li> <li>pasztety sojowe</li> <li>gotowe dania warzywne (zupy, fasolki w sosach, sosy do ryżu i makaronu)</li> <li>koncentraty galaretek i kisieli</li> <li>koncentraty zup i sosów obiadowych</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>przetwory owocowe i warzywne zawierające gluten, np. sosy warzywne z makaronem</li> </ul>   |

## KLASYFIKACJA ŻYWNOSCI POD KĄTEM DIETY BEZGLUTENOWEJ

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ   | PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ   |
|---|--|--|
| <b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• mleko świeże i UHT, mleko zagęszczone, mleko w proszku (bez dodatków)</li><li>• śmietana świeża i UHT (nie zagęszczana skrobią)</li><li>• kefir, maślanka (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• twarogi (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• sery i serki białe (Mozzarella, Mascarpone, Feta, itp.)</li><li>• sery pleśniowe (Camembert, Brie, Gorgonzola, itp.)</li><li>• sery żółte (Gouda, Edamski, Ementaler, Parmezan, itp.)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• napoje mleczne (mleczka smakowe, maślanki smakowe, itp.)</li><li>• mleko w proszku z dodatkami i koncentraty innych napojów mlecznych (zwłaszcza z dodatkami)</li><li>• śmietana zagęszczana</li><li>• gotowa bita śmietana</li><li>• śmietanka w proszku i koncentraty bitej śmietany</li><li>• jogurty, desery jogurtowe (zwłaszcza smakowe i z dodatkami)</li><li>• puddingi oraz inne desery mleczne (ryż na mleku, pianki)</li><li>• koncentraty budyniowe oraz innych deserów mlecznych</li><li>• sery topione (do smarowania i w plastrach) oraz wyroby seropodobne</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• przetwory mleczne zawierające gluten, np. jogurty z płatkami zbożowymi</li></ul>   |
| <b>MIĘSO, DRÓB, RYBY I OWOCE MORZA, PRZETWORY MIĘSNE I RYBNE, JAJA</b>  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• mięso oraz drób (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• ryby oraz owoce morza (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• kawior</li><li>• jaja</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• mięso mielone, mięso paczkowane (zwłaszcza z dodatkami)</li><li>• wędliny (wędzonki, kielbasy, wędliny podrobowe)</li><li>• konserwy mięsne oraz rybne</li><li>• surimi oraz inne przetwory na bazie ryb i owoców morza</li><li>• gotowe potrawy mięsne, drobiowe oraz rybne (gulasze, flaki, itp.)</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• przetwory z mięsa, drobiu i ryb zawierające gluten, np. mięso w panierce</li></ul> |

## KLASYFIKACJA ŻYWNOSCI POD KĄTEM DIETY BEZGLUTENOWEJ

| PRODUKTY DOZWOLONE<br>W DIECIE BEZGLUTENOWEJ   | PRODUKTY STANOWIĄCE<br>RYZYKO W DIECIE<br>BEZGLUTENOWEJ   | PRODUKTY ZABRONIONE<br>W DIECIE BEZGLUTENOWEJ   |
|--|---|---|
| <b>CUKIER, MIÓD, ORZECHY, SŁODYCZE, LODY I SORBETY</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie rodzaje cukru (z wyjątkiem cukrów aromatyzowanych)</li> <li>• miód</li> <li>• wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kremy czekoladowe do smarowania</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladowe</li> <li>• cukierki (karmelki, drażetki, pomadki, cukierki pudrowe)</li> <li>• pianki, galaretki, żelki</li> <li>• lizaki</li> <li>• gumy do żucia</li> <li>• orzechy z dodatkami (z przyprawami, itp.)</li> <li>• chałwa</li> <li>• lody i sorbety</li> <li>• koncentraty lodów</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze oraz inne wyroby zawierające gluten, np. cukierki z łosem waflowym, lody w wafelku</li> </ul> |
| <b>TŁUSZCZE, SOSY ORAZ PRZYPRAWY</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje roślinne (z wyjątkiem oleju z pszenicy), oliwy (bez dodatku niedozwolonych składników)</li> <li>• masło</li> <li>• margaryny do smarowania, smażenia i wypieków (bez dodatków)</li> <li>• smalec (bez dodatków)</li> <li>• sól</li> <li>• przyprawy naturalne (pieprz, papryka, wanilia, kminek, imbir, cynamon, itp.)</li> <li>• chrzan tarty (bez dodatków)</li> <li>• zioła (bazylia, oregano, mięta, itp.)</li> <li>• ocet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• margaryny i mixy z dodatkami</li> <li>• smalec z dodatkami</li> <li>• sosy sojowe</li> <li>• ketchupy, majonezy, musztardy, chrzan z dodatkami</li> <li>• sosy (sałatkowe, majonezowe, itp.)</li> <li>• buliony oraz inne koncentraty przypraw</li> <li>• koncentraty sosów</li> <li>• żelatyna</li> <li>• panierki</li> <li>• mieszanki przypraw i ziół</li> <li>• aromaty</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• olej z pszenicy</li> <li>• przetwory zawierające gluten, np. panierka na bazie bułki tartej</li> </ul> |
| <b>PRODUKTY DOZWOLONE<br/>W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>   | <b>PRODUKTY STANOWIĄCE<br/>RYZYKO W DIECIE<br/>BEZGLUTENOWEJ</b>  | <b>PRODUKTY ZABRONIONE<br/>W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>   |

### NAPOJE I KONCENTRATY NAPOJÓW

|  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• herbata naturalna</li><li>• kawa naturalna i kawa rozpuszczalna z kawy naturalnej</li><li>• soki, napoje, nektary i kompoty owocowe (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• inne napoje niegazowane i gazowane, np. coca-cola, pepsi (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• napoje alkoholowe (wino, koniak, brandy, rum, wódka, itp.) z wyjątkiem piwa i whisky słodowej</li><li>• piwo bezglutenowe</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• herbaty aromatyzowane i granulowane</li><li>• napoje kawowe (gotowa kawa mrożona, cappuccino, itp.)</li><li>• koncentraty do przygotowania napojów kawowych (koncentraty kawowe typu 3 w 1, koncentraty cappuccino, itp.)</li><li>• napoje kakaowe (zwłaszcza z dodatkami)</li><li>• koncentraty do przygotowania napojów kakaowych</li><li>• syropy i koncentraty do przygotowania napojów owocowych i smakowych</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• kawa zbożowa i koncentraty kawy zbożowej</li><li>• piwo i whisky słodowa</li></ul> |
|--|---|--|

### DODATKI DO PIECZENIA

|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• drożdże (świeże i suszone)</li><li>• bezglutenowy zakwas do chleba</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• proszek do pieczenia</li><li>• cukier aromatyzowany (wanilinowy, cynamonowy)</li><li>• kremy do ciast i tortów</li><li>• koncentraty kremów</li><li>• posypki oraz inne dekoracje do ciast i tortów</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• zakwas z mąki zawierającej gluten</li></ul> |
|--|---|---|