

# L'ABC DELLA DIETA DEL CELIACO

Gli alimenti “permessi” - “a rischio” - “vietati”.

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <b>ALIMENTI<br/>PERMESSI</b>  | <b>ALIMENTI<br/>A RISCHIO</b>   | <b>ALIMENTI<br/>VIETATI</b>   |

**ALIMENTI PERMESSI** 😊: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione.

**Questi prodotti NON sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.**

**ALIMENTI A RISCHIO** ? : alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione.

**I prodotti di queste categorie che vengono valutati come idonei dall'AIC vengono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.**

**L'AIC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura “senza glutine”.**

**ALIMENTI VIETATI** ☹️: alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

Tali alimenti, ovviamente, **NON sono inseriti nel Prontuario.**

## CEREALI, TUBERI, FARINE E DERIVATI

- ☺ Riso in chicchi
- ☺ Mais (granoturco) in chicchi, cotto al vapore
- ☺ Grano saraceno in chicchi
- ☺ Amaranto in chicchi
- ☺ Miglio in semi
- ☺ Quinoa in semi
- ☺ Sorgo in chicchi
- ☺ Teff in chicchi
- ☺ Fonio in chicchi
- ☺ Tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur, ecc.)
- ☺ Prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute
- ? Mix di cereali permessi, mix di cereali permessi e legumi
- ? Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- ? Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- ? Farina di: ceci, soia, castagne, mandorle, nocciole, ecc.
- ? Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- ? Estratto di malto dei cereali vietati
- ? Tapioca (farina di manioca)
- ? Amido di frumento deglutinato
- ? Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli)
- ? Cialde, gallette dei cereali permessi
- ? Crusca dei cereali permessi
- ? Fibre vegetali e dietetiche

- ? Pop-corn confezionati
- ? Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
- ? Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi
- ? Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostitutivi del pane, pasta)
- ? Prodotti a base di avena (farina, pasta, biscotti, ecc.)
- ☹ Frumento (grano)
- ☹ Farro
- ☹ Orzo
- ☹ Segale
- ☹ Monococco
- ☹ Grano Khorosan (di solito commercializzato come Kamut®)
- ☹ Spelta
- ☹ Triticale
- ☹ Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- ☹ Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes)
- ☹ Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarré, pangrattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)
- ☹ Germe di grano
- ☹ Farine e derivati etnici: bulgur (boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulé
- ☹ Crusca dei cereali vietati

- ☹ Malto dei cereali vietati
- ☹ Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- ☹ Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)
- ☹ Avena in chicchi (destinata al consumatore finale)

## CARNE, PESCE E UOVA

- 😊 Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti (a esclusione di: sale, zucchero, solfiti, acido citrico, acido ascorbico, citrato di sodio, ascorbato di sodio e carbonati di sodio).
- 😊 Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott' aceto, sotto sale, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione di solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- 😊 Uova
- 😊 Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)
- 😊 Bresaola, Culatello, Lardo, Prosciutto crudo, Speck
- ? Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, wurstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.)
- ? Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)
- ? Hamburger

- ? Pesce conservato: al naturale, sott'olio, sott'aceto, sotto sale, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione dei solfiti, acido citrico e acido ascorbico)
- ? Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto
- ? Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce
- ? Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate
- ? Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere
- ? Surimi
- ☹ Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc.) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate

## LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- ☺ Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), delattosato o ad alta digeribilità non addizionato di aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- ☺ Latte in polvere non addizionato di altri ingredienti
- ☺ Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)
- ☺ Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/ yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- ☺ Formaggi freschi e stagionati anche se delattosati e/o light
- ☺ Formaggi Parmigiano Reggiano DOP e Grana Padano DOP grattugiati
- ☺ Yogurt naturale (magro o intero) anche se delattosato

- 😊 Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenente unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici)
- 😊 Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze
- 😊 Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT) anche se delattosata, non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E407)
- ? Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale
- ? Yogurt alla frutta “al gusto di ....”, cremosi
- ? Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Yogurt di soia, riso
- ? Formaggi fusi, fusi a fette, fomaggini, vegetali (es. tofu)
- ? Formaggi light con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Formaggi spalmabili con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Fiocchi di latte con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Formaggio grattugiato o mix di formaggi grattugiati ad esclusione di Grana Padano DOP e Parmigiano Reggiano DOP.

- ? Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso
- ? Latte in polvere addizionato di altri ingredienti
- ? Latte condensato
- ? Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)
- ? Latte di crescita (1-3 anni)
- ? Latte fermentato, probiotici con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc..
- ? Omogeneizzati di formaggio
- ? Bevande a base di avena
- ☹️ Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- ☹️ Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- ☹️ Latte ai cereali, ai biscotti

## VERDURA E LEGUMI

- 😊 Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- 😊 Verdure, funghi conservati (in salamoia, sottaceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, solfiti, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche
- 😊 Verdure cotte al vapore/lessate anche se addizionate di sale, acido ascorbico e acido citrico

- 😊 Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- 😊 Tutti i legumi tal quali (freschi, surgelati, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, solfi, acido ascorbico, acido citrico, concentrato di pomodoro: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia
- 😊 Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi (verdure, legumi, patate)
- ❓ Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti
- ❓ Passate di verdura
- ❓ Zuppe e minestre con cereali permessi
- ❓ Mix di legumi, mix di legumi e cereali permessi
- ❓ Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
- ❓ Patate surgelate prefritte, precotte
- ❓ Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- ❓ Purè istantaneo o surgelato
- ❓ Fiocchi di patate
- ❓ Verdure conservate, cotte al vapore/lessate miscelate con altri ingredienti
- ❓ Verdure grigliate (in salamoia, sott'olio, surgelate)
- ❓ Omogeneizzati di verdure
- 😞 Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- 😞 Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati

## FRUTTA

- 😊 Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- 😊 Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tostata, salata anche se addizionata di olii vegetali)
- 😊 Frutta disidratata, essiccata non infarinata anche se addizionata di zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio, miele, olii vegetali, solfiti, acido citrico e acido ascorbico (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.)
- 😊 Frutta sciroppata, anche se addizionata di acido citrico, acido ascorbico, succo, zucchero, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio
- 😊 Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)
- ? Frutta disidratata, essiccata non infarinata addizionata di altri ingredienti
- ? Frutta candita, caramellata, glassata
- ? Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti
- ? Omogeneizzati di frutta
- ? Farina e granella di frutta secca (cocco, mandorle, nocciole, castagne, ecc.)
- 😞 Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

## BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

- 😊 Nettari, succhi di frutta e bevande alla frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, aromi,

coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio

☺ Bevande analcoliche gassate/frizzanti (sode) quali gassosa, acqua tonica, cola, chinotto, aranciata ecc. comprese le varianti a ridotto o nullo contenuto calorico (es. "light" e "zero")

? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, cocco, ecc..

? Bevande al gusto di caffè al ginseng

? Frappé (miscele già pronte, in polvere)

? Integratori salini (liquidi, in polvere)

? Acqua aromatizzata addizionata di sali minerali e/o vitamine

? Nettari, succhi di frutta e bevande alla frutta addizionati di vitamine o altre sostanze

? Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino

? Sciroppi per bibite e granite

? Effervescenti per bevande

? Bevande a base di avena

## CAFFÈ, TÈ, TISANE

☺ Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde e in capsule

☺ Tè, tè decaffeinato, camomilla, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta, aromi e oli essenziali.

? Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng

? Caffè solubili

? Cialde per bevande calde

? Tè, camomilla, tisane (liquidi, solubili e preparati in polvere)

- ? Tè, tè deteinato, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti (es. cioccolato, meringa, caramello)
- ☹ Caffè solubile, surrogati del caffè, bevande e preparati a base di cereali vietati (es. orzo) ad esclusione di quelli con dicitura senza glutine<sup>1</sup>

## ALCOLICI

- ☺ Vino, spumante anche se addizionato di solfiti
- ☺ Distillati (cognac, gin, grappa, rhum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze
- ? Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze)
- ? Birre da cereali permessi
- ? Sidro
- ☹ Birre da malto d'orzo e/o frumento ad esclusione di quelle con dicitura senza glutine<sup>1</sup>

## DOLCIUMI

- ☺ Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)
- ☺ Marmellate, confetture, gelatine e composte di frutta, creme di marroni.
- ☺ Radice di liquirizia grezza
- ☺ Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati

<sup>1</sup> AIC ne raccomanda un consumo saltuario

- 😊 Fruttosio puro, stevia (anche in polvere senza l'aggiunta di altri ingredienti)
- 😊 Sciroppo di: agave, acero, riso, ecc..
- ? Cacao in polvere
- ? Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum
- ? Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili
- ? Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari)
- ? Dolcificanti: sorbitolo, maltitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo, eritritolo, a base di stevia, aspartame, saccarina, ecc..
- ? Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria
- ? Marrons Glacés
- ? Pasta di zucchero, marzapane
- ? Preparazioni a base di frutta
- ? Torrone, croccante
- ? Zucchero a velo, aromatizzato
- 😞 Cioccolato con cereali vietati
- 😞 Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

## GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- 😊 Burro, burro delattosato, burro chiarificato, strutto, burro di cacao
- 😊 Oli vegetali
- 😊 Aceto di vino (non aromatizzato)
- 😊 Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP

- 😊 Aceto di mele
- 😊 Condimenti balsamici non DOP e non IGP se costituiti da solo mosto d' uva cotto, aceto di vino e solfiti.
- 😊 Lievito (di birra): fresco, liofilizzato, secco
- 😊 Bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, cremor tartaro tal quali
- 😊 Estratto di lievito
- 😊 Agar Agar in foglie
- 😊 Pappa reale, polline
- 😊 Passata di pomodoro, pomodori pelati, polpa di pomodoro e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), succo di pomodoro, zucchero, sale
- 😊 Pepe, sale, zafferano
- 😊 Spezie ed erbe aromatiche tal quali anche se addizionate di sale
- 😊 Curry costituito esclusivamente da spezie e piante aromatiche
- 😊 Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)
- 😊 Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca, ecc.) tal quali o tostati e salati non addizionati di altri ingredienti
- ❓ Aceto aromatizzato, condimenti balsamici non DOP e non IGP addizionati di altri ingredienti ad esclusione di mosto d' uva cotto, aceto di vino e solfiti.
- ❓ Glassa, crema a base di aceto e/o altri ingredienti
- ❓ Besciamella con farine dei cereali permessi
- ❓ Burro light, margarina e margarina light

- ? Condimenti a composizione non definita
- ? Sughì pronti (ragù, pesto, ecc.)
- ? Mix di semi
- ? Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe
- ? Mostarda
- ? Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
- ? Insaporitori aromatizzanti costituiti oltre che da spezie e sale anche da altri ingredienti (aromi, amidi, ecc)
- ? Agar Agar in polvere, in barrette
- ? Gomma di: guar, xantano
- ? Aromi - vanillina
- ? Colla di pesce, gelatina alimentare, addensanti
- ? Lievito chimico (agenti lievitanti)
- ? Lievito di birra fresco liquido
- ? Lievito madre da cereali permessi
- ? Lecitina di soia
- ? Miso, tamari, salsa di soia
- ? Curry addizionato di altri ingredienti
- ? Tofu
- ☹ Lievito madre o lievito acido
- ☹ Seitan
- ☹ Besciamella con farine dei cereali vietati

## INTEGRATORI ALIMENTARI

- ? Integratori alimentari

## LEGENDA

Per una corretta consultazione, è importante avere a mente la seguente regola relativa all'indicazione dei formati dei prodotti:

- se il nome del prodotto non è seguito da nessuna indicazione di peso o di volume o di lotto **significa che tutti i formati di quel prodotto sono ugualmente utilizzabili;**
- se invece, dopo il nome del prodotto, c'è l'indicazione di uno o più formati o di un particolare lotto, **significa che solo i formati o i lotti specificati sono utilizzabili.**

Esempio:

Snack XX = non sono specificati i formati, quindi tutti i formati sono validi;

Snack YY (sacchetto 100 g) = significa che solo il sacchetto da 100 g è utilizzabile.

Diversi prodotti alimentari presenti in Prontuario sono contrassegnati da alcuni simboli, che evidenziano ulteriori e specifici controlli del parametro glutine:

⊗ Prodotti che hanno ottenuto da AIC concessione d'uso del marchio Spiga Barrata. Il simbolo viene rilasciato a seguito di verifiche approfondite presso tutti gli stabilimenti produttivi coinvolti, secondo rigorosi criteri stabiliti a livello europeo. Visite ispettive periodiche sono svolte ogni anno da auditor qualificati presso le aziende.

**M** Prodotti specificamente formulati per celiaci inseriti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute, erogabili dal SSN (Servizio Sanitario Nazionale).

**Nota bene:**

In Prontuario non sono presenti tutti i prodotti sostitutivi senza glutine presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute, così come non tutti i prodotti notificati senza glutine sono identificati con il marchio Spiga Barrata, ma unicamente quelli le cui aziende produttrici hanno deciso volontariamente di aderire a questi progetti.

Per poter consultare tutti i prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute: [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)