

لائحة الاغذية المسموح بها و الغير المسموح بها

Régime sans gluten

الاغذية المسموح بها	الاغذية الغير المسموح بها	الاغذية
الزبدة - القشدة الطرية	مارجرين	الدهون
كل الفواكه الطرية و الجافة	التين المجفف = الشريحة	الفواكه
كل الخضر الطرية و الجافة	الخضر المسيرة - بطاطس معلبة- مسحوق الحساء	الخضر
السكر- السكر المعطر بالفانيليا*- مربا محضر في المنزل	سكر ابيض مسحوق* = سكر جلاسي "مثلجات - حلويات - علك"	السكر و الاغذية المحلات
الماء الطبيعي - المشروبات الخالية من الغلوتين - (الشاي - القهوة) حذار من الحبوب المحروقة	مسحوق المشروبات - مشروبات غازية - مشروبات قد تحتوي على الغلوتين	المشروبات
حليب جودة - بيري طبيعي - حليب البقر طبيعي	حليب معطر يحتوي على النشا - قشدة مصنعة	الحليب
الدررة - الارز - صوجا و كل مشتقاتها	القمح - الشعير - الخرطال و كل مشتقاته "عجائن/ سيد/خبز/كسكس/فطائر/حلويات"	الحبوب
اللحوم الحمراء الطرية - الدجاج - السمك - نقانق محضرة في المنزل	لحم محضرة بالطاجين او مسحوق الخبز - لحم مسيرة - سمك محضر بالدقيق او مسحوق الخبز = شابلر - نقانق مصنعة	اللحوم
زعتر- توابل صافية خالية من الدقيق و من الاحسن ان تطحن في المنزل	توابل مشكوك في احتوائها على الدقيق	التوابل
خمائر كيميائية خالية من الغلوتين = خميرة اديال - نسكويك بدون غلوتين	خمائر كيميائية محتوية على نشا مجهول المصدر - كوييل	مختلفات

Signe :