



Genèrics (lliures de gluten per naturalesa)

De manera natural no contenen gluten.
Si porten traces, ha d'estar indicat.



Específics per celíacs

Elaborats específicament per celíacs.
Etiquetatge "SENSE GLUTEN" o "ESPIGA BARRADA".



ALIMENTS



Prohibits (contenen gluten o traces)

Contenen cereals amb gluten o derivats.
Tampoc són aptes els productes elaborats artesanalment i/o a granel.



Convencionals (de risc, revisar)

Segons els ingredients i procés d'elaboració poden contenir gluten.

Es poden consumir si:

- Tenen l'espiga barrada.
- Porta la menció "sense gluten".

Si no posa res o hi ha dubtes consultar amb l'Associació o fabricant.

Cereals sense gluten



Arròs, fajol o blat serraí, teff, amarant, quinoa, blat de moro, mill, sorgo, la civada ha d'estar certificada amb la marca ESPIGA BARRADA.

Cereals amb gluten



Blat, ordi, sègol, espelta, kamut, blat de Khorasan o triticale.

Una **dieta saludable sense gluten** ha de basar-se en aliments **lliures de gluten per naturalesa**. Es recomana consumir ocasionalment productes ultraprocessats. Els productes específics per a celíacs, excepte el pa i la pasta, s'han de consumir de manera puntual.

Aliment lliure de gluten per naturalesa

No donar res per apte sense haver-ho revisat. Si hi ha dubtes, no consumir.

