

Elenco degli alimenti senza glutine

In questa lista sono elencati gli alimenti privi di glutine che possono essere consumati in sicurezza:

Alcolici

- Distillati (grappa, cognac, gin, rhum, tequila, vodka, whisky) non addizionati con aromi o altre sostanze
- Vino, spumante

Bevande e preparati per bevande

- Bevande frizzanti/gassate (aranciata, cola, ecc.) non addizionate con gli edulcoranti
- Succhi di frutta e nettari non addizionati con vitamine o altre sostanze come: conservanti, aromi, coloranti, ecc. a esclusione di: acido ascorbico (vitamina C, E300), acido citrico (E330), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio.

Caffè, the e tisane

- Caffè, decaffeinato, cialde e capsule
- The, deteinato, camomilla, tisane (bustine, a foglie sfuse o in filtro,) di erbe, frutta essiccata e aromi

Carne, Pesce, Uova

- Tutte le carni, pesci, crostacei e molluschi (freschi e congelati) non addizionati con altri ingredienti (ammessi acido citrico e ascorbico, citrato e carbonati di sodio, solfiti)
- Pesce in conserva: al naturale, affumicato, sott'olio, senza: additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione di acido e ascorbico e solfiti)
- Uova, liquide confezionate (intere, solo tuorlo o albumi) e pastorizzate senza aromi, additivi e non aromatizzate
- Prosciutto crudo
- Lardo di Colonnata IGP, Lardo d'Arnad DOP

Cereali e farine senza glutine

- Amaranto in chicchi
- Avena (solo come ingrediente dei prodotti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute)
- Grano saraceno in chicchi
- Mais (granoturco) in chicchi, cotto al vapore
- Miglio in semi
- Quinoa in semi
- Riso in chicchi
- Sorgo in chicchi
- Teff in chicchi

Dolci senza glutine

- Fruttosio puro
- Maltodestrine, sciroppi di glucosio, destrosio (anche se prodotto con cereali non permessi)
- Miele
- Radice di liquirizia grezza
- Sciroppi di acero e agave
- Zucchero bianco raffinato
- Zucchero di canna

Frutta

- Tutta la frutta fresca o surgelata
- Tutta la frutta secca, anche tostata e salata
- Frutta disidratata non infarinata (ananas, banane, datteri, fichi secchi, prugne secche, uvetta, ecc.)
- Frutta sciroppata
- Frullati, passati di frutta, mousse (anche con zuccheri, acido ascorbico E300 o vitamina C, acido citrico E330)
- Zucchero bianco raffinato
- Zucchero di canna

Grassi, olio, burro, aceto, spezie e condimenti vari

- Tutti gli olii vegetali: olio d'oliva, olio di arachidi, olio di mais, ecc.
- Tutti i tipi di burro, burro chiarificato, burro di cacao, strutto
- Aceto di vino, di mele, Balsamico Tradizionale DOP, Aceto Balsamico di Modena IGP
- Agar Agar in foglie
- Curry (realizzato con le sole spezie e piante aromatiche)
- Erbe aromatiche
- Pappa reale e polline
- Passata di pomodoro, polpa, pelati, concentrato di pomodoro
- Pepe
- Sale
- Semi (di girasole, semi di lino, di zucca, chia, canapa, di sesamo, ecc.)
- Spezie
- Succo di limone (senza altri ingredienti esclusi metabisolfiti e olio essenziale)
- Zafferano

Lieviti e agenti lievitanti

- Ammoniaca per dolci
- Bicarbonato di sodio
- Cremor tartaro
- Estratto di lievito
- Lievito di birra fresco, secco, liofilizzato

Latte e Latticini, Formaggi, formaggi vegetali

- Latte fresco pastorizzato, UHT a lunga conservazione, senza lattosio (senza aromi eccetto le vitamine e i minerali aggiunti)
- In polvere e per la Prima Infanzia
- Fermentato e con probiotici
- Formaggi freschi, stagionati, senza lattosio
- Parmigiano Reggiano DOP, Grana Padano DOP
- Panna fesa e UHT, senza lattosio
- Yogurt naturale intero, magro, panna senza lattosio
- Yogurt bianco cremoso

Patate e tuberi

- Barbabietola
- Carote viola
- Chufa
- Daikon
- Manioca
- Pastinaca
- Patata
- Patate dolci
- Patata messicana (americana o batata)
- Rafano
- Rapa
- Scorzonera
- Sedano rapa
- Topinambur
- Zenzero

Verdure e Legumi

- Tutta la verdura fresca in conserva, surgelata, essiccata
- Funghi freschi, conservati, secchi, surgelati
- Legumi freschi, in scatola, congelati, secchi
- Minestrone freschi, secchi o surgelati