

ГЛЮТЕН (КЛЕЙКОВИНА) – ГРУППА БЕЛКОВ ГЛИАДИНА И ГЛЮТЕНИНА

ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

#СЕКТА

СОДЕРЖАТ ГЛЮТЕН

ЯЧМЕНЬ:

ячневая
и перловая крупа



ПШЕНИЦА:

камут, полба, фарро,
булгур, кускус,
птитим, сейтан, манка,
макаронные изделия



РОЖЬ:

тритикале
(смесь пшеницы
и ржи)



ОВЁС, овсяные хлопья (геркулес) –

готовый продукт может
содержать следы глютена из-за специфики
обработки зерна, ищите спец.маркировку на упаковке



НАЛИЧИЕ ГЛЮТЕНА
СОХРАНЯЕТСЯ ПРИ
ИЗМЕЛЬЧЕНИИ ПРОДУКТА,
ИЗГОТОВЛЕНИИ ИЗ НЕГО
БЛЮД, ПОЛУФАБРИКАТОВ
И МУКИ.

НЕ СОДЕРЖАТ ГЛЮТЕН

КРУПЫ (и их проростки):

все виды риса, амарант,
тефф, сорго, гречневая
и кукурузная крупа, киноа,
пшено, тапиока



БОБОВЫЕ:

чечевица, фасоль, нут
и их проростки



СЕМЕНА, ОРЕХИ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ГРИБЫ



МУКА:

черемуховая,
ореховая



ИСТОЧНИКИ

ЖИВОТНОГО БЕЛКА,
включая молочную,
кисломолочную продукцию
и сыры

