



**Asociación de
Celíacos de
Madrid**

info

SOFFRO DI CELIACHIA E PER QUESTO MOTIVO NON POSSO MANGIARE NESSUN CIBO CHE CONTENGA LA MINIMA QUANTITÀ DEI SEGUENTI CEREALI: GRANO (FRUMENTO), ORZO, SEGALE E AVENA.

I principali alimenti che contengono questi cereali sono le pizze, la farina, il pane, i diversi tipi di pasta (penne, anellini, fusilli, tagliatelle, capelli d'angelo, lasagne, spaghetti...) cornetti, pasticcini, le croquette, cibi infarinati, le salse, la minestra, pasticcini, biscotti, il pane biscottato, il malto, estratto di malta, quasi tutte le salsiccie e i salami, e alcuni brodi.

Posso mangiare: carne, pesce, uova, verdure, legumi, ortaggi, frutta, riso, mais, soia e patate. questi alimenti devono essere cucinati senza usare la farina, per questo motivo i cibi devono essere bolliti, arrostiti, alla piastra, alla brace o nel suo stato naturale. la ringrazierei tanto se mi può avvertire se nel suo menù appaiono uno qualsiasi di questi cereali.

GRAZIE