



**Asociación de  
Celíacos de  
Madrid**

**info**

### **FUI DIAGNOSTICADO COMO CELIACO.**

Posso ficar doente se comer qualquer alimento que contenha trigo, cevada, centeio, aveia e os produtos derivados destes cereais. Isto inclui farinha, pão, rissóis, croquetes, panados, molhos, sopas, bolos, bolachas, bolas de forma, malte, extracto de malte, muitos dos fumados e extractos de sopas.

Os celíacos podem comer carne, peixe, ovos, verduras, legumes, hortaliças, frutas, arroz, milho, soja e batata. Estes alimentos devem ser cozinhados sem farinha, ou seja, cozidos, assados, grelhados na brasa ou no seu estado natural.

**POR FAVOR: QUANDO PREPARA UMA REFEIÇÃO, SE TIVER ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTE.**

**OBRIGADO**