



Per benessere, ma di gusto!

Quali alimenti contengono glutine?

Questa utile tabella vi fornisce una rapida panoramica sugli alimenti che non contengono glutine e su quelli da assumere con cautela o da evitare se siete intolleranti al glutine.

	Non contiene glutine	Può contenere glutine *	Contiene glutine
Cereali e prodotti contenenti amido	Mais, riso, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto, farina di semi di carrube. Manioca e fecola di manioca (tapioca). Patate, castagne.	Prodotti già pronti come patatine fritte, crocchette, flips, chips, riso soffiato.	Fumento, segale, orzo, avena, spelta, kamut, triticale, farro, farro verde. Tutti i prodotti preparati con queste varietà di cereali, come farina e semolino, bulgur, cuscus, paste alimentari, pane e prodotti di panetteria, fiocchi, müsli, pangrattato e amido.
Legumi	Tofu, bevande di soia.	Lenticchie, ceci, borlotti.	Pasta integrale di soia.
Latticini e formaggi	Latte, yogurt al naturale, quark al naturale, panna, burro, formaggio a pasta dura e morbida, formaggio fresco al naturale.	Formaggio fuso, preparato di formaggio fresco, creme, budini, milk-shake.	Yogurt con fiocchi.
Frutta e noci	Tutta la frutta e le noci.	Frutta candita.	Frutta secca infarinata.
Verdura ed erbe aromatiche	Tutte le varietà di verdure ed erbe aromatiche.	Piatti di verdure già pronti.	Verdure impanate o infarinate.
Fonti proteiche	Carne, pesce e frutti di mare non lavorati, uova e tofu.	Prodotti a base di carne e salumi, pesce e carne marinati o con salsa.	Pesce e carne impanati, infarinati o con salse contenenti glutine.
Grassi e oli, salse e minestre	Grassi e oli vegetali, burro e margarina. Aceto, spezie pure (per es. paprica, pepe) e sale.	Sughi, salsa di soia, brodi, minestre, preparati di spezie, condimento in polvere.	Salsa besciamella, Aromat.
Dolciumi, zucchero	Miele, zucchero, confettura, sciroppo d'acero.	Cioccolato, caramelle, praliné, gelato, gomme da masticare, prodotti per pasticceria (per es. decorazioni, lievito).	Cioccolato con cereali contenenti glutine, biscotti, dolci e torte.
Bevande	Bevande dolci come Coca-Cola, sciroppo, succhi di frutta naturali e nettari, infuso puro di tè nero, erbe aromatiche e frutta, caffè in chicchi, vino, spumante, Prosecco e grappe pure.	Miscele già pronte per frappè, bevande al cioccolato, tè freddo.	Succedanei del caffè contenenti orzo o malto, Ovomaltine, birra.

* Presente come ingrediente o come contaminante sotto forma di tracce.

Per ulteriori consigli utili e sempre aggiornati consultate la pagina:
coop.ch/tabellaglutine



Per me e per te.