

ALTERNATIIVID GLUTEENITALUMATUSE KORRAL

GLUTEENITALUMATUSE KORRAL ASENDADA TOIDUAINED JÄRGMISELT:

Teraviljatooted

Lubatud:

- Maisitooted (maisijahu, maisimanna, maisijahust pasta).
- Tatar, tatrajahu, tatrajahust pastatooted.
- Hirss (hirsijahu, hirsihelbed).
- Riis (riisinuudlid, riisileivad).
- Kinoa, soja- ja gluteenivabast jahust tooted (nt. oa- või läätsepasta).
- Gluteenivabad makaronid ja leivad.

Keelatud:

- Nisu (spelta, durum, kliid ja idandid, pastatooted, küpsetised, müsli- asenda gluteenivaba vastu).
- Rukki-, odra- ja kaera sisaldusega leiva- ja saiatooted (ka kaerahelbed, valida gluteenivabad helbed), nisumanna.

Piimatooted

Lubatud:

- Keefir
- Jogurt
- Kohupiim
- Juust
- Kodujuust
- Piimasegud

Keelatud:

- Kohupiimakreemid ja jogurtid, mis sisaldavad keelatud teravilju.

Liha, kala, muna ja tooted nendest

Lubatud:

- Sealiha
- Veiseliha
- Kanaliha
- Kala
- Kanamuna

Marjad, puu- ja köögiviljad

Lubatud:

- Kõik marjad, puu- ja köögi- ja aedviljad.

Soovituslik on eelistada mitte hapusid marju, ega puuvilju.

Keelatud:

- Aedvilja konservid
- Kaalikas
- Hapukapsas

Rasvained

Lubatud:

- Või
- Taimeõlid

Keelatud:

- Majoneesid

Magusained

Lubatud:

- Mesi
- Stevia

Joogid

Lubatud:

- Taimeteed
- Mineraalvesi
- Vesi

Keelatud:

- Oakohv ei ole soovituslik
- Gaseeritud joogid ei ole soovituslikud
- Viljakohv
- Lahustuv kohv (mis sisaldab otra)

Maitseained

Lubatud:

- Till
- Petersell
- Sool
- Pipar
- Pähtlid
- Sinep
- Pärm

Ei ole soovituslik:

- Tomatipasta (asenda ise tükeldatud tomatitega)
- Ketšup ega seened