



ВАША НАДЕЖНАЯ ОПОРА НА ПУТИ К ЦЕЛИ

## БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА

### РАЗРЕШЕНО К УПОТРЕБЛЕНИЮ\*

### УПОТРЕБЛЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

<b>ФРУКТЫ ОВОЩИ</b>	Свежие, замороженные, консервированные	Фрукты и овощи с соусами, картофель фри (может быть приготовлен с использованием неочищенного масла), финики (могут быть присыпаны мукой)
-------------------------	---	--

### ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ

<b>МЯСО РЫБА ПТИЦА</b>	В свежем и замороженном виде, консервированная рыба (сардины, тунец), яйца	Переработанное мясо, хот доги, сосиски, колбасные изделия, имитированная рыбная продукция, сушеное мясо
<b>БОБОВЫЕ ОРЕХИ</b>	Бобы, орехи, ореховая паста, ореховая мука, семена	Запеченная фасоль, орехи в специях, обжаренные орехи и семена, тофу с добавками, мисо

### ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ

<b>ЗЕРНОВЫЕ И ПРОЧЕЕ</b>	Рис, кукуруза, картофель, кукурузная мука, амарант, гречка, пшено, киноа, безглютеновый овес, лен, сорго, тапиока, маниок, юкка	
<b>ПРОДУКТЫ, ОСНОВАННЫЕ НА ЗЕРНОВЫХ</b>	Рис, кукуруза, картофель, кукурузная мука, крекеры из разрешенных ингредиентов, разрешенные зерновые	Рисовый плов, рисовые смеси, готовые сухие завтраки, каши быстрого приготовления, рис, крекеры, чипсы с добавками
<b>МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ</b>	Молоко, сливки, сметана, сыр (чеддер, блю бри, козий сыр, моцарелла и т.д.), творог, творожный сыр, йогурт	Плавленный сыр, сырные соусы, сыр с приправами, обезжиренные молочные продукты
<b>ЖИРЫ МАСЛА</b>	Растительные масла, маргарин, сливочное масло, масло в виде спрея (но не кулинарный спрей)	Кулинарный спрей
<b>КОНФЕТЫ СЛАДОСТИ ДЕСЕРТЫ</b>	Сахар, мед, сахарозаменители, джем, желе, мармелад, десерты из желатина, пудинг из разрешенных ингредиентов, шоколад, шоколадные батончики, мороженое без добавок, крем-брюле, флан	Пудинг, шоколад, шоколадные батончики и мороженое с добавками (например, с печеньем)
<b>ПРОЧИЕ ПРОДУКТЫ</b>	Оливки, соленья, приправы, специи и травы, кетчуп, горчица, заправки для салата с разрешенными ингредиентами, уксус (бальзамический, яблочный, дистиллированный, рисовый, винный), сода, чай, кофе	Готовые супы, соусы (соевый соус, соус барбекю, хойсин, вустерский), горчица с добавками, сухая горчица, смеси приправ, ароматизированные чай и кофе, травяной чай (может содержать солодовый ароматизатор), горячий шоколад с добавками (может содержать солод)

\* Даже разрешенные продукты могут содержать ингредиенты с глютеном. Проверяйте этикетку, чтобы убедиться, что в продукте нет следов глютена. В частности, избегайте всех форм пшеницы и пшеничной муки (однозернянка, твердая пшеница, фарро, мука Грэма, мука из камута, манная крупа, спельта), ржи, ячменя, тритикале и солода.

**Целиакия и нарушения репродукции:  
невынашивание беременности,  
бесплодие, преэклампсия,  
нарушения цикла**

