



VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

# GLÚTEN NOS ALIMENTOS

## SEM GLÚTEN



VEGETAIS



FRUTAS



CARNES E OVOS



LEGUMINOSAS



LEITE E DERIVADOS  
NÃO PROCESSADOS



FARINHAS

ARROZ, AVEIA,  
FÉCULA DE BATATA  
TRIGO SARRACENO



CASTANHAS



ARROZ



SEMENTES:

CHIA, LINHAÇA  
GERGELIM, QUÍNOA  
ABÓBORA

## COM GLÚTEN



TRIGO

BOLOS, BISCOITOS TORTAS  
TORRADAS, SALGADOS  
CONFEITADOS, PANIFICADOS  
MASSAS



QUEIJOS E REQUEIJÃO  
PROCESADOS

CERVEJA E PRODUTOS  
A BASE DE CEVADA



MOLHO SHOYO E  
TERIYAKI, KETCHUP,  
MOSTARDA E  
MAIONESE

ALGUNS  
EMBUTIDOS



ALGUNS  
ENLATADOS

A MAIORIA DOS  
INDUSTRIALIZADOS E  
PROCESSADOS



TEMPEROS E CALDOS  
PRONTOS



AVEIA  
(EXISTE SEM GLÚTEN)

### LEIA O RÓTULO

OS ALIMENTOS SEM GLUTEN TEM ESTA ESPECIFICAÇÃO  
NO RÓTULO

