

Unità Operativa di GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA
 Direttore: Prof.ssa Elisabetta Buscarini

SCHEMA DIETETICO DI MINIMA PER CELIACI
 Si consiglia di consultare il sito dell'Associazione Italiana Celiachia
www.celiachia.it

	ALIMENTI PERMESSI	ALIMENTI VIETATI
Latte	Latti privi o poveri di lattosio	Latte al malto
Bevande	Frullati di frutta (banane in particolare), succhi di frutta (agrumi)	Bevande al malto, birra, cioccolata al latte
Pane, biscotti	Pane, biscotti, pasticcini preparati con farina di mais o di granoturco o di riso o fecola di patate o farina di soia o farina di castagne	Pane, biscotti, pasticcini preparati con frumento, orzo, avena, segala
Cereali e pasta	Riso (crema, semolino, fiocchi di riso, riso soffiato), granoturco (polenta), pop corn, maizena, tapioca; patina e pasta senza glutine, gnocchi di farina di granoturco.	Frumento, orzo, segala, avena, grano saraceno, germe di grano. Paste alimentari, gnocchi
Carne, pesce, pollame, salumi	Carni magre (manzo, vitello, pollo), fegato, pesce, bolliti o ai ferri; carne liofilizzata, prosciutto cotto, pollame, pesce impanato o fritti magro	Omogeneizzati di carne contenenti farina di frumento; carne polpette, scaloppine.
Uova	Sode o alla cocque (preferibilmente solo il tuorlo)	
Verdura	Tutte le verdure (patate, carote, zucchine, piselli ecc.) in quantità però limitate.	Verdure cucinate con cereali.
Formaggi	Grana (parmigiano reggiano), ricotta formaggi magri.	Formaggi fusi
Frutta	Banane, mele, castagne, frutta secca al naturale.	
Dolciumi	Zucchero (moderatamente), miele, melassa, marmellata o gelatina di frutta, budini di riso o tapioca, castagnaccio, torta di fecola di patate, crostata con farina di maizena o castagne, spumini con albume d'uovo, cioccolata pura, gelati fatti in casa con ingredienti permessi.	Canditi, gelati e sorbetti contenenti stabilizzatori, budini ispessiti con farina di frumento, dolciumi e pasticceria con ingredienti vietati.
Grassi	Olio d'oliva, di mais di girasole, di arachide, margarine vegetali, olio MCT	Olio di germe di grano