

Checklist de Alimentos sem Glúten para Impressão

Este checklist foi elaborado para auxiliar você em suas compras, facilitando a identificação de alimentos naturalmente sem glúten e aqueles que devem ser evitados. Lembre-se sempre de verificar os rótulos dos produtos industrializados, pois a contaminação cruzada é uma preocupação real para quem segue uma dieta sem glúten, especialmente para celíacos.

O que Pode Comer (Naturalmente sem Glúten)

Frutas e Vegetais

- ☐ Todas as frutas frescas (maçã, banana, laranja, morango, etc.)
- ☐ Todos os vegetais frescos (brócolis, cenoura, alface, espinafre, etc.)
- ☐ Tubérculos (batata, batata doce, mandioca, inhame)

Carnes, Aves e Peixes

- ☐ Carnes frescas (bovina, suína, frango, peru)
- ☐ Peixes e frutos do mar frescos (salmão, tilápia, camarão, etc.)
- ☐ Ovos

Laticínios

- ☐ Leite (integral, desnatado, sem lactose)
- ☐ Iogurte natural (sem adição de sabores ou ingredientes com glúten)
- ☐ Queijos simples (muçarela, queijo minas, ricota)

Grãos e Farinhas

- ☐ Arroz (branco, integral, selvagem)
- ☐ Milho (em grão, fubá, farinha de milho)
- ☐ Quinoa
- ☐ Trigo sarraceno
- ☐ Amaranto
- ☐ Sorgo
- ☐ Farinha de arroz
- ☐ Farinha de amêndoas
- ☐ Farinha de coco
- ☐ Fécula de batata
- ☐ Polvilho (doce e azedo)
- ☐ Farinha de grão de bico
- ☐ Farinha de lentilha

Leguminosas

- ☐ Feijão (todos os tipos)
- ☐ Lentilha
- ☐ Grão de bico
- ☐ Ervilha

Oleaginosas e Sementes

- ☐ Amêndoas
- ☐ Castanha de caju
- ☐ Nozes
- ☐ Sementes de chia
- ☐ Sementes de linhaça
- ☐ Sementes de girassol

- ☐ Sementes de abóbora

Óleos e Gorduras

- ☐ Azeite de oliva extra virgem
- ☐ Óleo de coco
- ☐ Óleo de girassol
- ☐ Manteiga

Temperos e Condimentos

- ☐ Sal
- ☐ Pimenta
- ☐ Ervas frescas e secas (orégano, manjeriço, alecrim, etc.)
- ☐ Vinagre (de maçã, balsâmico, de vinho)
- ☐ Shoyu sem glúten (Tamari)
- ☐ Molho inglês sem glúten

Bebidas

- ☐ Água
- ☐ Café puro
- ☐ Chás (ervas, frutas)
- ☐ Sucos naturais de frutas
- ☐ Leites vegetais (amêndoa, coco, arroz, soja - verificar rótulo para aditivos)

O que Não Pode Comer (Contém Glúten)

- ☐ Trigo (e seus derivados: farinha de trigo, pão, massas, bolos, biscoitos, cuscuz, etc.)
- ☐ Cevada (e seus derivados: malte, cerveja, uísque)
- ☐ Centeio

- ☐ Aveia (a menos que seja certificada como sem glúten)
- ☐ Triticale (híbrido de trigo e centeio)
- ☐ Espelta (variedade de trigo)
- ☐ Kamut (variedade de trigo)
- ☐ Sêmola
- ☐ Bulgur

Atenção aos Produtos Industrializados e Processados

Sempre verifique os rótulos! O glúten pode estar escondido em: - ☐ Molhos (soja, tomate, salada) - ☐ Temperos prontos e caldos industrializados - ☐ Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, salame) - ☐ Doces e chocolates (alguns podem conter glúten como estabilizante ou por contaminação cruzada) - ☐ Salgadinhos e snacks - ☐ Sopas instantâneas - ☐ Cervejas e outras bebidas alcoólicas não destiladas - ☐ Alguns medicamentos e suplementos

Dicas Importantes

- **Contaminação Cruzada:** Para celíacos, a contaminação cruzada é um risco sério. Use utensílios, tábuas de corte e torradeiras separadas. Limpe bem as superfícies e armazene alimentos sem glúten em locais separados.
- **Certificação:** Procure por produtos com selos de certificação "sem glúten" para maior segurança.
- **Leia os Rótulos:** Desenvolva o hábito de ler atentamente a lista de ingredientes de todos os produtos. Fique atento a termos como "amido modificado", "proteína vegetal hidrolisada", "malte" e "extrato de malte".
- **Cozinhe em Casa:** Preparar suas próprias refeições com ingredientes frescos e naturais é a melhor forma de garantir uma dieta sem glúten segura e nutritiva.
- **Acompanhamento Profissional:** Consulte um nutricionista para obter orientação personalizada e garantir que sua dieta seja balanceada e completa.

Esperamos que este checklist seja um guia útil para suas compras e para manter uma alimentação sem glúten saudável e segura!