



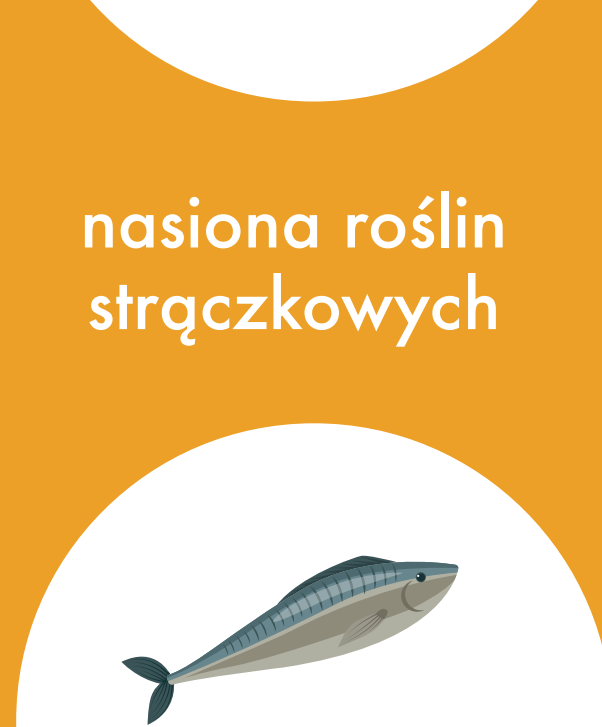
DIETA BEZGLUTENOWA W DOMU I POZA DOMEM

DIETA BEZGLUTENOWA W DOMU

1 Wybieraj żywność naturalnie bezglutenową



owoce i warzywa



nasiona roślin strączkowych



bezglutenowe zboża i pseudozboża



nabiał i jaja



mięso i ryby



orzechy

2 Wybieraj produkty przetworzone



oznaczone znakiem „Przekreślonego Kłosa”



opisane jako „Produkt bezglutenowy”

3 Zadbaj o prawidłowe zbilansowanie składników odżywczych zgodnie z zaleceniami piramidy zdrowego żywienia



Woda



Słodycze



4 Do panierowania używaj:



bezglutenowej bułki tartej



sezamu

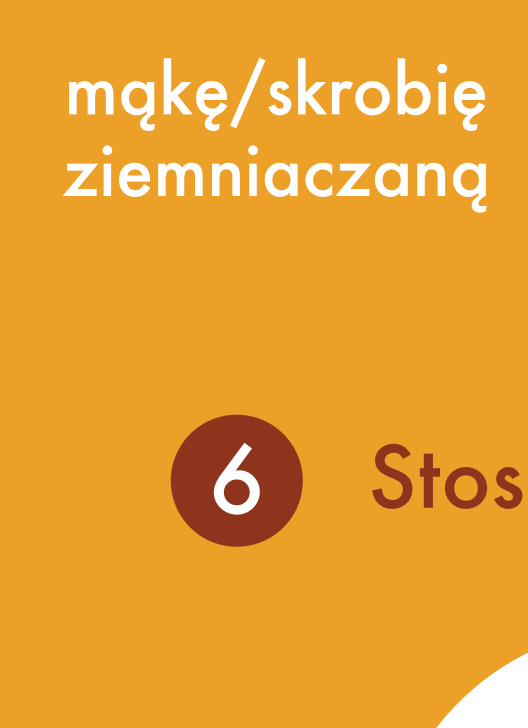


rozdrobnionych bezglutenowych płatków kukurydzianych

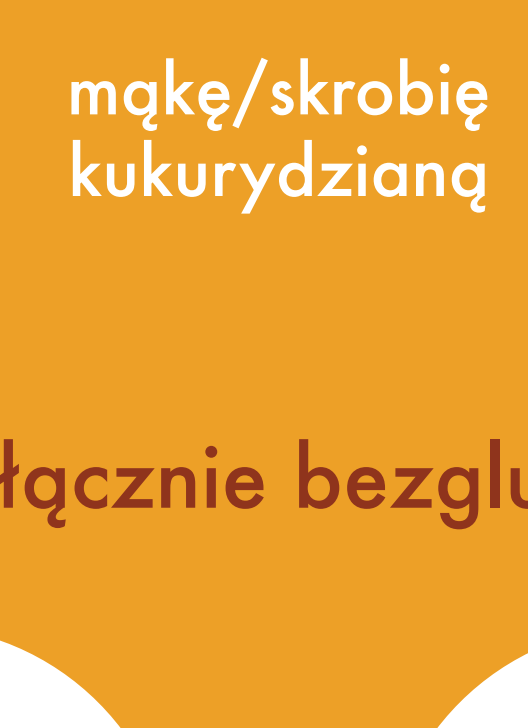


orzechów

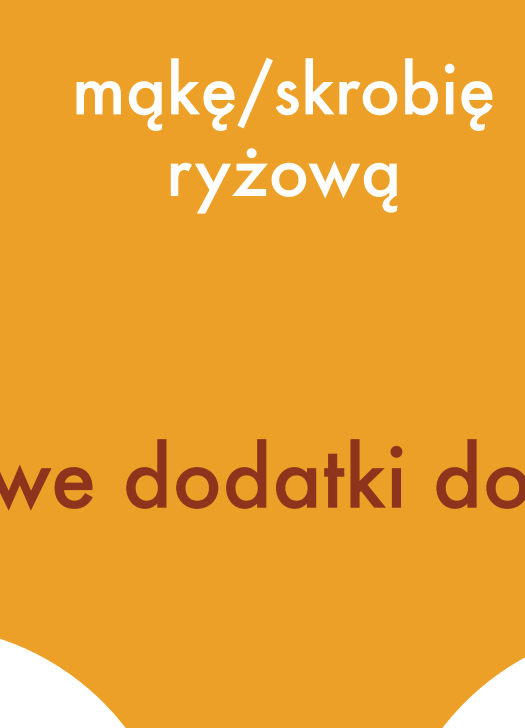
5 Do zagęszczania stosuj:



mąkę/skrobię ziemniaczaną



mąkę/skrobię kukurydzianą



mąkę/skrobię ryżową



handlowe bezglutenowe mąki

6 Stosuj wyłącznie bezglutenowe dodatki do żywności np.:



proszek do pieczenia



kostki rosółowe



sosy instant

wspólne gospodarstwo domowe

Gdy osoby zdrowe i nietolerujące glutenu prowadzą wspólne gospodarstwo domowe należy uważać na nieumyślne zanieczyszczenie produktów bezglutenowych produktami zawierającymi gluten



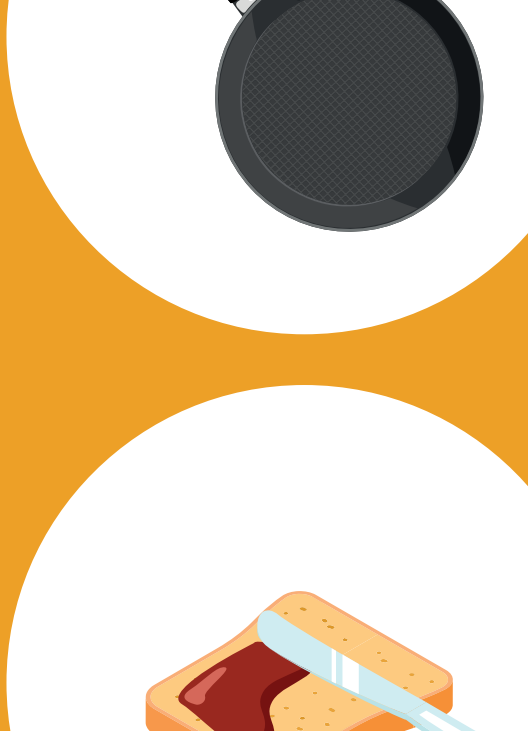
Przechowuj produkty bezglutenowe w osobnych szafkach, szufladach lub przechowuj je na wyższych półkach



Odwróć kolejność przygotowywania potraw np. najpierw ugotuj makaron bezglutenowy, potem zawierający gluten



Używaj osobnego tostera i opiekacza do pieczywa bezglutenowego



Dokładnie myj sztućce, garnki, deski do krojenia, sitka używane do przygotowywania żywności bezglutenowej



Nie smaż bezglutenowej porcji jedzenia w tym samym tłuszczu, w którym wcześniej smażyły się produkty zawierające gluten



Zadbaj o osobne produkty do smarowania pieczywa (masło, pasty kanapkowe, twarożki, powidła, miód)

DIETA BEZGLUTENOWA POZA DOMEM

1 Wybór restauracji



zadzwoń lub odwiedź stronę internetową restauracji i sprawdź czy w ofercie są potrawy bezglutenowe



wybieraj sprawdzone i polecane restauracje



wybieraj restaurację, w których potrawy przygotowują się na zamówienie

2 W restauracji



precyzyjnie poinformuj obsługę (kelnera, kucharza) o chorobie i stosowanej diecie bezglutenowej



poproś kelnera o pomoc w wyborze menu



podczas zamawiania potrawy nie wahaj się pytać o wątpliwe składniki



poproś o zamiennik składnika z glutenu na bezglutenowy lub przygotowanie potrawy bez sosu, panierki, grzanek



jeśli podany posiłek zawiera podejrzaną składnik, poproś o wymianę potrawy

WYJAZD ZAGRANICZNY



podczas rezerwacji biletów na samolot pamiętaj o zamówieniu posiłku bezglutenowego



pamiętaj o zabraniu jedzenia „na wszelki wypadek”



zabierz sprawdzone leki



przygotuj notatkę zawierającą informacje o chorobie i diecie w języku danego kraju, którą możesz odczytać/pokazać w sklepie, pubie lub restauracji



zbierz jak najwięcej informacji o miejscu, które jest celem podróży