

## DIJETA ZA CELIJAKIJU

Dijeta za celijakiju namenjena je bolesnicima sa izrazitom nepodnošljivošću na gluten. Dijeta je visokog proteinskog sastava sa ograničenim masnoćama, raspoređena u više manjih obeda. Najbolji način pripreme namirnica u ovoj dijeti je kuvanje.

## DOZVOLJENE NAMIRNICE

Mleko i mlečni proizvodi: jogurt, kiselo mleko, posni sir;  
Meso: živinsko, teleće, juneće, riba, praška šunka, jetra;  
Jaja: meko ili tvrdo kuvana, kajgana sa malo maslaca ili ulja;  
Dozvoljene cerealijske: pirinač, kukuruz, soja, industrijski proizvodi, kukuruzno, pšenično i sojino brašno, pahuljice, kokice, hleb od kukuruza, soje ili pšenični bez glutena (od brašna bez glutena -PROCEL).  
Masnoće: maslac, margarin ili biljna ulja (umereno u manjim količinama);  
Supe: supa od pasiranog povrća sa jajima, supa od mesa sa povrćem i dodatkom dozvoljenog brašna;  
Povrće: mrkva, cvekla, mlada boranija, mladi grašak, mlade; tikvice, paradajz, blitva, karfiol, krompir, keleraba -najbolje kuvano ili dinstano u pari sa dodatkom male količine ulja ili maslaca;  
Voće: sve vrste voća sa ili bez dodatka šećera;  
Šećerni koncentri: šećer, med, džem, marmelada, čokolada;  
Pića: voćni sokovi, čaj, kakao, kompoti, hrana bez glutena.

## NIJE DOZVOLJENO

- Pšenični, zobeni i ječmeni hleb;
- Sve vrste kolača i razni keksi;  
Sve supe sa testeninom i brašnom;
- Variva sa zaprškama i sva povrća pripremljena sa brašnom.



Sans Gluten



## IZBOR NAMIRNICA:

### DOZVOLJENE NAMIRNICE

#### Žita

pirinač, kukuruz, proso, heljda, soja, susam, ovas;

#### Mleko

mleko, margarin, pavlaka, jogurt, kiselo mleko, sir;

#### Meso, riba, jaja

posno meso (teleće, pileće, juneće), jaja, riba;

#### Masti i ulja

Vidljive masti (biljno ulje, životinjske masti);

#### Povrće

sve vrste povrća;

#### Voće

sve vrste voća (sveže, kandirano, suvo);

#### Slatkiši

Šećer, med, džem, sladoled, čokolada, testa; sladoled;

#### Napici

Voćni sokovi, kafa, čaj;

### ZABRANJENE NAMIRNICE

#### Žita

pšenica, ječam i proizvodi koji ove žitarice sadrže i u malim količinama;

#### Mleko

mlečni proizvodi sa dodatkom brašna,

#### Meso, riba, jaja

pohovano meso i suhomesnati proizvod (salama, kobasica, viršle, paštete - ovi proizvodi pretežno sadrže brašno);

#### Masti i ulja

Majonez;

#### Povrće

pohovano i povrće pripremljeno sa dodatkom brašna;

#### Voće

suva smokva (često je obavijena slojem brašna);

#### Slatkiši

Punjene bombone, kolači i slatka

#### Napitci

Pivo, viski;

Gotova hrana, industrijske supe, pire u prahu, sosevi, ...

