

WWW.CELIACOS.ORG.PT

SOU CELÍACO, CONHEÇA A MINHA DIETA

As informações disponibilizadas neste folheto destinam-se a ajudar os celíacos em visita a Portugal. Por favor, tenha em consideração de forma a oferecer refeições isentas de glúten, em segurança.

Para mais informações contacte:
geral@celiacos.org.pt | +351 918 139 511 | +351 919 213 496



APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELÍACOS

Por questões de saúde eu **não posso comer nada** que contenha **glúten na sua composição**, nomeadamente **farinha e derivados de trigo, centeio e cevada**.

O meu corpo não tolera estes cereais (**MESMO EM QUANTIDADES MÍNIMAS COMO MIGALHAS**), como tal, não me sirva refeições que contenham estes ingredientes.

Na prática, **NÃO POSSO COMER NADA** que tenha pão (incluindo broa de milho), pão ralado, bolacha, batatas pré-fritas, massas, farinheira e alheira, alimentos fritos em óleos contaminados com salgados, molhos que sejam confeccionados com farinha de trigo, cerveja, mostarda, molho de soja/ inglês.

Contudo, **POSSO COMER** milho, arroz e seus derivados, tapioca e mandioca, batata, grãos de soja, feijão, grão, ervilhas, lentilhas, fruta fresca, legumes, leite, manteiga, grelhados e confeções simples de: carne, peixe, ovos, marisco (sem delícias do mar).

Obrigado(a) por ter em atenção às minhas necessidades de saúde e por me informar e preparar comida que eu posso tolerar.

Em caso de dúvida não me sirva a refeição.

Ingredientes proibidos*:

Trigo e variantes: Triticale, Espelta, Kamut, Bulgur, Couscous, etc.

Centeio, Cevada, Aveia

Amido e amido modificado dos cereais proibidos ou sem identificar a origem

Malte, xarope de malte e extrato de malte

Aditivos do grupo E-14XX

*Caso algum destes ingredientes esteja presente no rótulo de um produto alimentar utilizado na confeção do meu prato, por favor não o sirva e avise-me.



APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS