

# Lista namirnica bez glutena

Predstavljamo vam trenutnu **listu namirnica bez glutena**. Ovaj spisak gluten free proizvoda će koristiti ne samo osobama koji su na bezglutenskoj ishrani, već i njihovim prijateljima, rođacima, poslovnim partnerima, samo partnerima, roditeljima, supružnicima... da ponekad zamene, iznenade ili pomognu bezglutencima u detektivskoj igri traženja **gluten free namirnica**.

## Dodatna informacija

Na ovoj **listi namirnica bez glutena** ne nalaze se svi proizvodi, tako da vas pozivam da nas obavestite (mail: [info@alergija.com](mailto:info@alergija.com) ili u inbox naše [FB stranice](https://www.facebook.com/alergijaija) [www.facebook.com/alergijaija](https://www.facebook.com/alergijaija)) ukoliko smo neke deklarisanе proizvode izuzeli, kako bismo ih dodali na spisak.

## Dozvoljene gluten free žitarice

Kukuruz, pirinač, amarant, kinoa, proso su žitarice koje bezglutenci uglavnom koriste. Naročito, **kukuruz i pirinač**, što zbog dostupnosti, što zbog cene, a što zbog ukusa na koji smo navikli, ali sve češće se koristi i **proso**, nešto skuplji amarant i kinoa. **Heljda** je pseudožitarica i odlično se kombinuje u bezglutenskim testima. Od pseudožitarica često se koristi i **leblebija** (naut).

**Pirinač:** Uncle beans, Benian food, Scotti, Hemija comerce

**Amarant:** Inca product

**Kinoa:** Inca product, Quinoa Real

**Heljda:** Hemija comerce

## BRAŠNO BEZ GLUTENA

Aleksandrija, Sam Mills, Interpak, Pekara bez glutena iz Novog Sada, Schar, Aroma Procel, Nutri Allergy, Dchneekoppe Reismehl, Moć prirode, Hemija comerce, Tomico ADS Interkomerc, Schar, Inca product, Gorobilje Požega, Sensa, Quinoa real, Grandola, Agluten

**Proseno brašno:** Aleksandrija, Interpak, Moć prirode, Hemija comerce

**Kukuruzno brašno:** Sam Mills, Interpak, Nutri Allergy

**Pirinčano brašno:** Interpak, Dchneekoppe Reismehl, Moć prirode, Hemija comerce, Tomico ADS Interkomerc, Nutri Allerry, Šaula

**Kinoa brašno:** Inca product

**Amarant brašno:** Inca product, Hemija comerce

**Heljda brašno:** Aleksandrija, Gorobilje Požega, Interpak, Hemija comerce

## **HLEB BEZ GLUTENA**

Alerksandrija, Schar, Schnitzer, GlutenNo

## **Varijante žitarica bez glutena**

**Palenta:** Divella, San Mills, MolinodiFerro

**Prezle:** Aleksandrija

**Pirinčani griz:** Flory, Hemija Comerce

**Heljdin griz:** Hemija Comerce

**Griz od prosa:** Heljda Comerce

**Kukuruzni griz:** Nutri Allergy

**Cornflakes:** Schar, Nestle 3 ukusa

**Musli:** Biošpajz, Nominal, Takoland, Granola (Emco) više vrsta

**Testenine:** Testolino, Barillia bez glutena, Deleize pirinčane, Schar, Scotti, Sam Mills, Mama Rice Vermicelli, Lien Ying Pirinčane, Le Veneziane, Quinoa real, Nutri Allergy, Schnitzer, Hemija comerce, Bio Idea

**Keks:** Schar, Tivoli, Aleksandrija, Senza, Emco, Scotti, Le Veneziane, Nutri Allergy, Schnitzer, Agluten, Roobar, Kapha

## **Mlečni proizvodi bez glutena**

**Proizvođači:** Mlekara Subotica, Dijamant, Meggle, Zrenjanin, Zaječar, Mlekoproduct, Imlek.

**Pavlaka za kuvanje** (Polimark, Imlek, Meggle...)

**Sir** (Ella sir, Biser sir, ABC sir...)

## **Dodaci bez glutena**

**Začini, mešavine začina, praškaste i zrnaste namirnice, orašasti plodovi, suvo voće** - ne nabavljati u proizvodima "zdrave hrane" ukoliko nisu u opni, jer kontaminiraju gluten i druge alergene.

**Proizvođači:** dr Oetker, Kraš, Inca product, Granum food, Safram, Maestro, Podravka

**Suvo voće:** Tarla ecofarm (smokve, kajsije)

**Kvasac:** Vrenje, Alfa, Linco,

**Suvi kvasac:** Dr Oetker, Bielefeld, Alltech Senta. Alnatura

**Prašak za pecivo:** Alnatura dm, Bio prašak za pecivo, dr Oetker

**Soda Bikarbona:** Dr Oetker

**Prelivi za torte:** DR Oetker

**Šlag krem** (C, Dr Oetker, Yumis, Polimark)

**Želatin:** Dr Oetker

**Gustin:** C, Dr Oetker

**Rum šećer:** dr Oetker

**Biber:** Podravka

## Mesne prerađevine bez glutena

**Suhomesnato:** Yuhor, Gombit, Nedeljković, Piko, Agrimes, Greisinger, Univer AD, AD Bačka, Mesokombinat, Slovenija: Kraš, Košaki, Pivka, Perutnina, Ptuj, Makedonija: Pekabesko, Soleta, Promes, Globus, Mesara Đurđević

**Viršle:** Avia, Wudy

**Pašteta:** Argeta, Carnex

**Tunjevine:** Isabel, Rio mare, Ocean tuna, Calvo, Delimaris, Il Capitano

## Slatkiši bez glutena

**Kremovi:** Cipiripi, Manufaktura Master Chef, Torras, Swisslion

**Puding:** Dr Oetker, Nutri Allergy, Podravka, C, Moravka; Horgoš, Yumis

**Bananica:** Cica maca, nelly, Swisslion

**Kakao:** Yumis, Nesquik., Vitaminka, C, Kraš, Nutri Allergy, Aleva, Moravka, Benquick, Horgoš, Kandit

**Marmelade:** Podravka, Nektar, Nutella

**Čokolade:** Cipiripi, Nestle, Kinder Nestle, Kinder Suprise, Bounty, Frankonia čokolade, Euroblok (Swisslion), Snikers, Gracia čokolada za jelo i kolače bela i crna, Nelly, Torras, Frankonia, After Eight, Milky bar,

**Bombone:** Negro Pionir, Karamele Pionir (mogu da sadrže tragove glutena, ali ispod 5ppm), Pez, M&M, Choco bons Kinder bombone, Fini, Dm, Vidal, Haribo (sve sem: Black Licorice wheels, Red Licorice wheels, Fruity Pasta, Brixx, Sour S,ghetti, Konfekt, Ponterfact Cakes)

## **NAMIRNICE BEZ GLUTENA**

**Gotova jela:** Minut pire, Bege vege ćevapi, Schneekoppe supa od krompira, paradajza, pečuraka, Takovo precizno navodi alergene, Yumis krompir pire

**Namaz:** humus Yumis, Vegan, Bakina tajna, Takovo mesni narezak i pašteta

**Kocka za supu:** Takovo, Alnatura, Maggy, Yumis (i krem supa od paradajza)

**Konzervisano povrće:** Divella

**Margarin:** Biser, Vital, Polimark, Dijamant

**Smrznuto voće i povrće:** Podravka, Fricom, Ledo

**Majonez:** Tommy, Polimark

**Kečap:** Polimark, Heinz, Vitaminka

**Sos:** Gurman chilito, Maggy, Yumis za picu

**Paradajz:** K plus, Polimark, Yumis, Divella

**Senf:** C

**Balsamiko sirće:** Top i svi ostali koji odgovaraju po sastavu

## **Napici bez glutena**

**Kafa:** Grand, C, Barcaffè, Doncafe Clasic, Nescafe, Barcafe, Jacobs, Doncafe 2 u 1, 3 u 1, 4 u 1, capučino. Nestle 3 u 1, Dolce Gusto,

**Čokolada:** Kraš, Nesquik, Cipiripi

**Čaj:** Fructus, St.Dalfour...

**Sokovi u prahu:** Cedevida

## **Grickalice**

Marbo, Gud, Chips Way cacanski, Stobi flips, Aleksandrija, Fan flips, Gricko, Kokice za mikrotalasnu (Eurocompany), Crick crok, Hrsko chees

## **Sladoledi bez glutena**

**Fricom:** Cmok, Bla-Bla čokolada, Bla Bla jagoda, Sneško, Rumenko, King jagoda, King classic, Šarenko

**Cermat:** Deklarisani bez glutena

**Algida:** Twister, Magnum

## **Dodaci ishrani koji mogu sadržati gluten**

Posebno bi trebalo da budu naglašeni sastojci koji sadrže gluten, ali to isključuje sledeće:

- glukozni sirup na bazi pšenice, uključujući i dekstrozu
- maltodekstrin na bazi pšenice
- glukozni sirup na bazi ječma
- žitne destilate ili etil alkohol poljoprivrednog porekla za proizvodnju jakih alkoholnih pića dobijenih iz žita

## **Nedozvoljeni pojačivači ukusa i arome:**

E620 glutaminska kiselina

E621 mononatrijumov glutaminat

E622 mononatrijumov glutaminat

E623 kalcijumov diglutaminat

E 624 monoamonijakov glutaminat

E 625 Magnezijumov diglutaminat

## **Nedozvoljeni skrob**

E 1404 oksidovani skrob

E 1410 monoskrobni fosfat

E 1412 diskrobni fosfat

E 1413 fosforizovani diskrob fosfat

E 1414 acetilarni diskrob fosfat

E 1420 acetilizirani skrob

E 1422 acetilarni diskrob adipat

E 1440 hidroksipropilen skrob

E 1442 hidroksipropilen diskrob fosfat

### **Antioksidanti**

E 575 glukonodelta lakton

### **Veštačke boje**

Vrste karamel boje:

E 150a

E 150b

E 150c

E 150d

### **Dekoratívna kozmetika bez glutena**

Rimmel, Alverde (DM), She, Eos, Loreal Paris, Gabriella Salvete, Boujois, Dermacol, Max Factor, Essence, Catrice, ELF, Farmasi, Balea (balzami za usta), Astrid (balzam za usta), Cien (balzam za usta), Lid (balzam za usta), Isana (balzam za usta), Altera (balzam za usta), Sephora (balzam za usta), Dior, Chanel, Uma cosmetics (sve za usne).

### **Važna napomena**

**Uvek i na svakom proizvodu čitajte sastav, čak i kada dugo koristite određeni proizvod.** Proizvođač može promeniti sastav, a ne naglasiti promenu na vidljivom mestu.

Ova lista je sastavljena *februara 2017.* i biće ažurirana svakih šest meseci. Datum poslednje izmene teksta biće naznačen uvek na kraju teksta, tako da, kao što vam preporučujemo da budete **obazrivi uvek i svuda**, tako i samu listu gladajte sa rezervom.

Proizvođače pozivamo da obrate pažnju na detaljan sastav svojih proizvoda i njegovu usklađenost sa etiketom na ambalaži, da redovno testiraju svoje proizvode, ažuriraju podatke na etiketama i da na vreme obaveste svoje potrošače o izmenama u sastavu proizvoda.