

NO RÓTULO

Caso um alimento perigoso não ostente a menção «isento de glúten» ou logótipo APC ou da espiga cortada, deve pesquisar na **lista de ingredientes**:

- Ingredientes proibidos (ver em baixo)
- Menção «Pode conter vestígios de glúten / cereais com glúten» ou outras alusivas à possibilidade de contaminação cruzada por glúten.

INGREDIENTES PROIBIDOS

- **Trigo e variantes, Centeio, Cevada e Aveia**
- Malte, extrato de malte e xarope de malte
- Cereais (sem indicar a origem)
- Amido dos cereais proibidos
- Amido e amido modificado (sem indicar a origem)
- Proteína vegetal (sem indicar a origem)
- Fibras alimentares (sem indicar a origem)
- Aditivos do grupo dos E-14XX

Nota: Esta lista de ingredientes foi compilada a partir de informações obtidas através de rigorosa pesquisa por parte da APC à data de elaboração da mesma, estando sujeita a alterações. A presente lista de ingredientes constitui uma referência para os celíacos, não dispensando o aconselhamento médico e nutricional especializado.

Elaborado em Janeiro de 2018 | Todos os direitos de cópia e tradução reservados.

5 REGRAS:

1. Nunca deixe de cumprir a dieta isenta de glúten, só assim se manterá saudável;
2. Leia regularmente o rótulo dos produtos, analisando a lista de ingredientes de acordo com as indicações da APC contidas neste cartão, uma vez que a composição dos produtos pode ser alterada;
3. De acordo com diretivas europeias, algumas categorias de produtos não podem ostentar a menção/ logótipo «isento de glúten», visto ser improvável a contaminação;
4. Peça a fatura dos produtos específicos SG, taxados a IVA reduzido, em separado para que os possa deduzir como despesas de saúde em sede de IRS;
5. Regra de ouro: em caso de dúvida não consuma!

DIETA ISENTA DE GLÚTEN

2 Passos para a leitura do rótulo dos alimentos perigosos

Alimentos perigosos: processados, compostos por vários ingredientes, que podem ou não conter glúten na sua composição. Consulte a lista no folheto *O que precisa saber através dos 3P's*.



APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS

www.celiacos.org.pt
Avenida Júlio Dinis, 23, S/L, 1050-130 Lisboa
apc@celiacos.org.pt / nutricionista@celiacos.org.pt
217 530 193 / 918 139 511
919 213 496 (Gabinete Porto)