

## 10 Regras:

1. Nunca deixe de cumprir a DIG, pois só assim sentirá melhorias generalizadas do seu estado de saúde e se manterá saudável;
2. Leia regularmente o rótulo dos produtos que pretende comprar, analisando a lista de ingredientes de acordo com as indicações da APC contidas neste folheto, uma vez que a composição dos produtos pode ser alterada sem aviso prévio;
3. Faça as refeições Sem Glúten (SG) para toda a família, sempre que possível, por facilidade e segurança;
4. Verifique sempre se as embalagens dos produtos que compra estão intactas;
5. Armazene os produtos SG, devidamente identificados, em separado dos produtos com glúten;
6. Para o fabrico de produtos de pastelaria, utilize receitas tradicionais, substituindo por farinhas e outros ingredientes isentos de glúten;
7. Privilegie na sua dieta cereais, pseudocereais e tubérculos naturalmente isentos de glúten (arroz, batata, quinoa, trigo sarraceno, teff, etc.), e leguminosas (feijão, grão, ervilhas, etc.), alimentos ricos em vitaminas e minerais que promovem uma DIG equilibrada;
8. Planeie o dia de forma a ter sempre consigo produtos SG (Ex.: iogurte, fruta, frutos secos, tostas ou bolachas SG, etc.);
9. De acordo com diretivas europeias, algumas categorias de produtos não podem ostentar a menção/logótipo "isento de glúten", visto ser evidente a isenção e improvável contaminação – ex. leite, azeite e óleos, açúcar e mel;
10. Peça a fatura dos produtos específicos SG (os que compra para substituir os que se encontram na lista dos alimentos proibidos), taxados a IVA reduzido, em separado para que os possa deduzir como despesas de saúde em sede de IRS.

**Cumpra a regra de ouro do celiaco: em caso de dúvida, não consuma!**

## Doença Celíaca: Tratamento

O único tratamento eficaz consiste numa Dieta Isenta de Glúten (DIG) para toda a vida. Esta deve ser RIGOROSA, variada e equilibrada. Este folheto apresenta informação essencial para a correta identificação dos alimentos com e sem glúten, possibilitando o rigoroso cumprimento da DIG.



Nota: Esta lista 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 constitui uma referência para celiacos, não dispensando o aconselhamento médico e nutricional especializado.

Elaborado em Janeiro de 2018 e atualizado em 2023  
Todos os direitos de cópia e tradução reservados.

[www.celiacos.org.pt](http://www.celiacos.org.pt)

[apc@celiacos.org.pt](mailto:apc@celiacos.org.pt)

+351 217 530 193\* | +351 919 213 496\*  
Sede Lisboa | Gabinete Porto

\* chamada para a rede fixa/móvel nacional

Apoios



Celeiro

**Nas lojas Celeiro encontra uma vasta seleção de produtos:** suplementos alimentares, cosmética biológica, alimentação saudável e sem glúten, fruta e legumes biológicos. Com mais de 40 lojas em todo o País e também com venda online, as lojas Celeiro são parceiras da APC há vários anos e permitem aos sócios usufruir de um desconto em produtos específicos, mediante cartão de sócio APC atualizado. Esperamos pela sua visita!

[www.celeiro.pt](http://www.celeiro.pt)

<https://www.facebook.com/celeiro.pt/>

[https://www.instagram.com/celeiro\\_viverdecorpoalma/](https://www.instagram.com/celeiro_viverdecorpoalma/)

**Aproveite ainda 10% desconto em toda a loja Celeiro!**

(Não acumulável com outras promoções ou campanhas a decorrer, pontos do cartão cliente ou desconto cartão APC).



**O QUE PRECISA**

**SABER ATRAVÉS**

**DOS 3P'S**



**APC**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS

## Alimentos permitidos:

São naturalmente isentos de glúten, por isso podem ser consumidos por celiacos.

## PERMITIDOS

- Cereais, incluindo pseudocereais e tubérculos: alfarroba, amaranto, araruta, arroz, batata e fécula de batata, batata-doce, castanhas, mandioca (e polvilho), milho, milheto, quinoa, sorgo, tapioca, trigo-sarraceno, teff, etc.
- Farinhas e derivados de cereais isentos de glúten ⓘ
- Frutas, legumes e hortaliças frescos, congelados, enlatados ou desidratados
- Leite simples, magro, meio-gordo e gordo
- Iogurtes naturais e de aromas
- Leguminosas (grão de bico, feijão, favas, lentilhas, soja, ervilhas)
- Sementes (sésamo, girassol, linhaça, etc.) ⓘ
- Oleaginosas (noz, amêndoa, avelã, etc.) ⓘ
- Carne, peixe, ovos e mariscos
- Natas frescas e UHT
- Tofu ao natural ⓘ
- Açúcar, mel, melaço, marmelada, geleia e adoçante
- Sal e flor de sal
- Azeite, óleos vegetais e banha
- Especiarias e ervas aromáticas puras
- Fermento biológico fresco e seco
- Água, chá (verde/preto/branco) e ervas para infusão
- Vinagres de sidra/vinho
- Sumos de fruta natural
- Vinho, vinho do Porto, champanhe
- Bebidas destiladas (whisky, rum, vodka, gin)
- Café / descafeinado puro

ⓘ Atenção: estes alimentos podem ser alvo de contaminação cruzada. Confirme a isenção.

## INGREDIENTES PERMITIDOS

(Apesar de seguros suscitam dúvidas)

Glicose • xarope de glucose • dextrose • dextrina • maltodextrina ou dextrina de malte • amido de trigo sem glúten, • sorbitol • maltitol • lecitina de soja • goma de guar • inulina • levedura • todos os aditivos E-XXX, à exceção do grupo dos E-14XX.

## Alimentos proibidos:

Contêm glúten na sua composição e, como tal, não são adequados a celiacos. Devem ser substituídos por equivalentes SG.

## PROIBIDOS

- Cereais com glúten:  
Trigo e variantes (gérmen de trigo, semolina, trigo duro/durum, triticale, espelta/dinkle, couscous, kamut, bulgur, einkorn, emmer, etc.)  
Centeio e cevada
- Aveia e derivados sem a menção “isento de glúten”
- Farinhas e derivados dos cereais com glúten (malte)
- Pão (broa de milho, pão de alfarroba, de beterraba, bagel, pretzel, croutons, grissinos, etc.)
- Produtos de pastelaria e confeitaria
- Bolachas e biscoitos
- Cereais de pequeno almoço
- Massas alimentícias secas e frescas
- Barras de cereais
- Iogurtes com cereais
- Pizza, lasanha, canelones, raviólis, etc.
- Rolo de carne
- Farinheira e alheira
- Panados, filetes, salgados (rissóis, croquetes, etc.)
- Delícias do mar, surimis e variantes
- Seitan
- Sopas e cremes em pó
- Molho bechamel
- Molho de soja/ inglês
- Chocolates com bolacha e/ou cereais
- Cones de gelado
- Cerveja

## INGREDIENTES PROIBIDOS

Trigo e variantes • centeio • cevada • 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 (E-1400 ao E-1499)

## Alimentos perigosos:

Processados, compostos por vários ingredientes, que podem ou não conter glúten na sua composição. É necessário analisar o rótulo do produto.

## PERIGOSOS

- Aveia isenta de glúten\*  
\*Consulte o seu médico gastroenterologista e o seu nutricionista acerca da inclusão da aveia certificada SG na sua dieta)
- Queijos processados
- Iogurtes
- Leites aromatizados
- Bebidas vegetais
- Preparados de carne (carne picada, salsichas frescas, hambúrgueres, almôndegas, etc.)
- Produtos de soja (hambúrgueres, salsichas, etc.)
- Preparados à base de batata (puré instantâneo, pré-fritas, noisettes, etc.)
- Refeições prontas
- Conservas (salsichas, patés, etc.)
- Produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, etc.)
- Caldos, temperos e misturas de especiarias (caril, mistura para saladas, etc.)
- Molhos industriais (ketchup, maionese, mostarda, chutney)
- Vinagre de cereais, de miso e balsâmicos
- Miso
- Aperitivos (batatas fritas, snacks de frutos secos, figos secos, etc.)
- Gelados e sobremesas instantâneas
- Cacau e chocolates em pó ou tablete
- Guloseimas: rebuçados, gomas e pastilhas
- Manteigas e margarinas
- Fermento químico (em pó)
- Refrigerantes, sumos concentrados e instantâneos (em pó)

## NO RÓTULO

Caso o produto não ostente a menção «isento de glúten» e/ou logótipo APC ou da espiga cortada, deve pesquisar na lista de ingredientes:

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