

Fini i zdravi obroci bez glutena za vrtić i školu



NI U TRAGOVIMA

Zajedno uđimo u traž glutenu i pobrinimo se da hrana **BEZ GLUTENA** koju konzumiramo, proizvodimo i poslužujemo bude zaista bez glutena.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Sadržaj brošure - kuharice isključiva je odgovornost udruge CeliVita - Život s celiakijom

"Fini i zdravi obroci bez glutena za vrtić i školu"

www.niutragovima.hr

Kontakt za više informacija:

Izdavač: CeliVita – Život s celijakijom

Zagreb, Strojarska cesta 26

mob.+385 99 847-8865

www.celivita.hr, zivotscelijakijom@gmail.com



Autori tekstova:

Nenad Bratković, mag.nutr., univ.mag.pharm.

Veronika Gotal, mag.nutr.

Barbara Kolarić, mag.nutr.

Autorica fotografija: Vedrana Orlović

Urednice: Vesna Bradamante, Ida Čarnohorski, Amalija Jurjević-Delišimunović

Lektura: Aleksandra Došen

Naslovica: „Bruketa&Žinić&Grey“

Ilustracije i grafičko oblikovanje: Dinko Tolić

Naklada: 500 primjeraka

Zagreb, studeni 2022.

Tisak: Argenta d.o.o., II. Ravnice 1a, Zagreb, www.argenta.hr

ISBN 978-953-59557-8-8

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001155233.

Za više o EU fondovima: <https://struktturnifondovi.hr/> i <http://www.esf.hr/>

SADRŽAJ

- 2 PREDGOVOR
- 4 RIJEČ STRUČNJAKA...
- 7 RECEPTI
- 7 MUFFINI OD JAJA I POVRĆA
- 9 BANANA BREAD MUFFINI
- 11 TORTILJA SENDVIČ
- 13 POVRTNI VAFLI
- 15 VOĆNA KAŠA OD KVINOJE
- 17 NAMAZ OD BIJELOG GRAHA +POVRĆE +KREKERI
- 19 HLADNA SALATA SA TUNOM I POVRĆEM
- 21 ENERGETSKE PLOČICE
- 23 BURRITO BOWL
- 25 AVOKADO SENDVIČ
- 26 PREPORUČENI DNEVNI UNOS FOLNE KISELINE I VITAMINA B12 PREMA DOBI
- 28 TABLICA NAMIRNICA

PREDGOVOR

FINI I ZDRAVI OBROCI BEZ GLUTENA ZA VRTIĆ I ŠKOLU

Brošura-kuharica "Fini i zdravi obroci bez glutena za vrtić i školu" jedan je od rezultata kampanje pod nazivom „Celijakija u vrtiću i školi“ u okviru projekta "Ni u tragovima – Brigom za zdravlje osoba s celijakijom" koji provodi udruženje CeliVita – Život s celijakijom.

Cilj same kapanje je doprinijeti očuvanju fizičkog i mentalnog zdravlja djece s celijakijom širenjem svijesti i demistšifikacijom bolesti i striktne bezglutenske prehrane kao jedinog lijeka u odgojno-obrazovnim ustanovama koje djeca pohađaju.

Naime, priprema striktno bezglutenskog obroka u odgojno obrazovnim ustanovama najčešće je onemogućena nedostatkom kapaciteta i znanja. Iz tog razloga, roditelji djece s celijakijom često su dovedeni u situaciju da djeci za vrtić i školu moraju sami pripremati obroke koje djeca nose sa sobom. Osiguravanje obroka za djecu s celijakijom imperativ je i iz razloga što nedostupnost takvih obroka povećava rizike od kršenja bezglutenske prehrane i trajnog narušavanja zdravlja.

Oporavak i kvaliteta života osobe na striktnoj bezglutenskoj prehrani ovisi o sastavu te kvaliteti hrane koja se unosi u organizam. Također, poznato je da su djeca oboljela od celijakije, zbog same prirode bolesti, ali i usmjerenosti ka industrijskim bezglutenskim namirnicama, izložena nutritivnim deficitima. Kada se dijagnosticira celijakija, imperativ koji si postavljaju oboljeli jest poštivanje pravila provođenja striktne bezglutenske prehrane pa se i pri planiranju obroka najviše pažnje posvećuje upravo tome. No, provođenje prehrane bez glutena, osim što mora poštivati pravilo da glutena ne smije biti ni u tragovima, nipošto

automatski ne znači i objektivno zdravu te uravnoteženu prehranu. Štoviše, najveći izazov bezglutenske prehrane jest naučiti optimizirati prehranu te usvojiti principе zdrave i uravnotežene prehrane bez glutena te na taj način omogućiti pravilan i kvalitetan rast i razvoj djece, ali i svih oboljelih. Stoga je važno naučiti promišljati o prehrani i obrocima kroz pravilno strukturiranje obroka koji su bazirani na raznolikoj i nutritivno kvalitetnoj prehrani.

Upravo brošura-kuharica „Fini i zdravi obroci bez glutena za vrtić i školu“ s jednostavnim receptima koje su pripremili stručnjaci nutricionisti u suradnji s kuharima, trebala bi poslužiti kao pomoć roditeljima djece s celijakijom u pripremi sigurnog, nutritivno uravnoteženog i ukusnog obroka te približiti raznoliku i uravnoteženu prehranu kao ukusnu i zanimljivu i djeci i roditeljima.

Uslast!

Ida Čarnohorski, potpredsjednica i Amalija Jurjević Delišimunović, predsjednica udruge CeliVita – Život s celijakijom

RIJEČ STRUČNJAKA...

FINI I ZDRAVI OBROCI BEZ GLUTENA ZA VRTIĆ I ŠKOLU

Bezglutenska prehrana je jedini lijek i terapija za osobe oboljele od celijakije odnosno glutenske enteropatije. Osim osnovnog cilja potpune eliminacije glutena u prehrani, prehrana bez glutena podrazumijeva i drugi cilj – nutritivno punovrijednu prehranu. Osobe s dijagnozom celijakije imaju fiziološke potrebe za nutrijentima jednako kao i ostale osobe. Štoviše, neki su nutrijenti kritičniji i potrebno ih je unijeti uravnoteženom prehranom.

Stoga nam je pri osmišljanju ove edukativne brošure-kuharice bio cilj da praktičnim, raznolikim i nutritivno uravnoteženim i bogatim te najvažnije, sigurnim bezglutenskim obrocima olakšamo roditeljima odabir i kombiniranje namirnica za pripremu bezglutenskog međuobroka, užine za djecu.

Poznato je kako se gluten može pronaći u raznoj industrijski prerađenoj hrani, no uz pomoć ove brošure-kuharice roditelji mogu bezbrižno pripremiti navedene obroke. Na taj način mogu biti sigurni da, osim što su obroci bezglutenski, oni su i nutritivno prilagođeni potrebama djece.

Uz osiguravanje kriterija da su obroci bez glutena, u brošuri-kuharici vodili smo računa i o nutrijentima. Naime, u njoj možete saznati:

- ✓ Energetsku vrijednost – izraženu u kalorijama
- ✓ Količinu ugljikohidrata – jednostavnih šećera te vlakana
- ✓ Količinu masti
- ✓ Količinu bjelančevina proteina
- ✓ Količinu folne kiseline
- ✓ Količinu vitamina B12.

U djece sa celijakijom zbog upale tankog crijeva te posljedične malapsorpcije često su zapaženi deficiti određenih vitamina poput folne kiseline i vitamina B12.

Folna kiselina važna je za sintezu i formiranje nukleinske kiseline te sintezu eritrocita, što nam je izrazito važno za obnovu tankog crijeva. Folnu kiselinu možete pronaći i u namirnicama poput zelenog lisnatog povrća, prokulicama, grahu, mlijeku i mlječnim proizvodima te svinjetini i peradi.

Osim folne kiseline, vitamin B12 je također izrazito važan u procesima stvaranja crvenih krvnih stanica te u sintezi DNA i RNA. Vitamin B12 se nalazi u namirnicama životinjskog podrijetla kao što su meso, mlijeko i mlječni proizvodi te jaja. Uz folnu kiselinu i vitamin B12 moguće je deficit željeza, kalcija i vitamina A, vitamina D, vitamina E i vitamina K.

Svi pripremljeni obroci su testirani na Odjelu za dodatke prehrani i biološki aktivne tvari Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Svi uzorci u pogledu udjela glutena odgovaraju odredbama članka 3 t.1 i Priloga A Provedbene Uredbe Komisije (EU) br. 828/2014 od 30. srpnja 2014. o zahtjevima za informiranje potrošača o odsutnosti ili smanjenoj prisutnosti glutena u hrani, čl.9 Uredbe o informiranju potrošača o hrani br.1169/2011.

Na samom kraju brošure-kuharice pripremili smo popis sigurnih namirnica bez glutena kako bismo vam olakšali odabir namirnica za pripremu raznih obroka. Nadamo se da će vam se recepti svidjeti te da ćete vi i vaša djeca uživati u njima i nutritivno punovrijednoj bezglutenskoj prehrani!

Dobar vam tek!

Nenad Bratković, mag.nutr., univ.mag.pharm.



RECEPTI

MUFFINI OD JAJA I POVRĆA

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
Jaja	3 kom
Mladi špinat	150g
*Bućine sjemenke	2 žlice
*Kukuruz (konzerva)	3 žlice
Sol	prstohvat
*Papar	prstohvat
Češnjak	½ režnja
Maslinovo ulje	1 žlica

ENERGIJA: 553kcal
UGLJIKOHIDRATI: 14g
- ŠEĆERI: 5,2g
- VLAKNA: 5,1g
MASTI: 41g
PROTEINI: 34g
FOLNA KISELINA: 0,78 µg/100g
VITAMIN B12: 0,8 µg/100g

Postupak:

U posudi umutite jaja, dodajte im špinat, bućine sjemenke, kukuruz i sve zajedno dobro začinite.

Kalupe za muffine namastite s malo maslinovog ulja i pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C oko 15-20 minuta. Od navedene količine sastojaka dobit ćete 4 muffina.



BANANA BREAD MUFFINI

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
Banana (zrela)	3 kom
Heljodino brašno, bez glutena	180g
*Prašak za pecivo	1 žličica
*Kakao	1 žlica
Maslinovo ulje	50g
Med	2 žlice
Jaja	2 komada
*Orašasti plodovi po želji	1 šaka
*Siemenke po želji	2 žlice
Borovnice	1 šalica

ENERGIJA: 546kcal
UGLJIKOHIDRATI: 60g
- ŠEĆERI: 26g
- VLAKNA: 7,3g
MASTI: 28g
PROTEINI: 15g
FOLNA KISELINA: 0,26 µg/100g
VITAMIN B12: 0,27 µg/100g

Postupak:

U velikoj zdjeli dobro zgnječite banane. Miješajući dodajte maslinovo ulje i med. Nakon što ste dobili glatku smjesu, dodajte jaja i miješajte dok se smjesa nije po ne poveže. U posebnoj zdjeli pomiješajte brašno, prašak za pecivo i kakao. Pomiješajte mokre i suhe sastojke dok se ne sjedine. Dodajte orašaste plodove, sjemenke i borovnice pa opet sve zajedno dobro promiješajte.

Podijelite tjesto u 12 posuda za muffine.

Stavite u prethodno zagrijanu pećnicu na 180°C i pecite otprilike 20 minuta ili dok čačkalica zabodena u sredinu muffina ne izade čista, a vrhovi ne poprime zlatnosmeđu boju. Jedna porcija su 3 muffina.



TORTILJA SENDVIČ

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
Tortilja, bezglutenska	1 komad
*Povrni namaz Povrće i sjemenke, Podravka	1 žlica
*Pureća šunka	40g
Paprika	45g
Rajčica	50g
Avokado	35g
Zelena salata	50g

ENERGIJA: 299kcal
UGLIJKOHIDRATI: 38g
- ŠEĆERI: 7,4g
- VLAKNA: 8,1g
MASTI: 9,7g
PROTEINI: 15g
FOLNA KISELINA: 0,17 µg/100g
VITAMIN B12: 0,26 µg/100g

Postupak:

Na bezglutensku tortilju namažite povrtni namaz te nadjenite purećom šunkom te narezanim povrćem. Tortilju preklopite na četvrtinge i po želji je malo tostirajte.



POVRTNI VAFLI

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
Jaja	2 komada
Rižino brašno, bez glutena	50g
*Prašak za pecivo	1 žličica
*Biljno mlijeko	Po potrebi
Ribana mrkva	1 šalica
Ribana tikvica	1 šalica
*Kukuruz	3 žlice
Maslinovo ulje	½ žlice

ENERGIJA: 536kcal
UGLJIKOHIDRATI: 63g
- ŠEĆERI: 18g
- VLAKNA: 11g
MASTI: 22g
PROTEINI: 23g
FOLNA KISELINA: 0,44 µg/100g
VITAMIN B12: 0,52 µg/100g

Postupak:

Mrkvu i tikvicu naribajte i ocijedite od viška tekućine.

Pomiješajte ribano povrće, sjeckani mladi luk, kukuruz, začine, prašak za pecivo, žumanjke, mlijeko i brašno.

Bjelanjke istucite zasebno u čvrsti snijeg te postepeno dodajte u smjesu.

Prije pečenja kalup za vafle premažite maslinovim uljem.



VOĆNA KAŠA OD KVINOJE

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
*Kvinoa	50g (nekuhane mase)
*Biljno mlijeko	150 - 200mL
Med	1 žličica
*Kakao	1 žličica
*Sjemenke po želji	20g
*Orašasti plodovi po želji	20g
Bobičasto voće	60g

ENERGIJA: 506kcal
UGLJIKOHIDRATI: 48g
- ŠEĆERI: 15g
- VLAKNA: 8,1g
MASTI: 26g
PROTEINI: 15g
FOLNA KISELINA: 0,96 µg/100g
VITAMIN B12: 0,31 µg/100g

Postupak:

Kvinoju skuhajte prema uputstvima proizvođača u vodi ili biljnom mlijeku. Kuhanu kvinoju ohladite i dodajte joj med, kakao, sjemenke, orašaste plodove i bobičasto voće.



NAMAZ OD BIJELOG GRAHA + POVRĆE + KREKERI

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
*Bijeli grah, konzerva	1 šalica
*Sezam	1 žlica
Češnjak	½ režnja
Limunov sok	1 žlica
Maslinovo ulje	½ žlice
Sol	prstohvat
*Papar	prstohvat
Krekere, bezglutenski	3 komada
Paprika	½ komada

ENERGIJA: 382kcal
UGLJIKOHIDRATI: 44g
- ŠEĆERI: 7,4g
- VLAKNA: 14g
MASTI: 16g
PROTEINI: 16g
FOLNA KISELINA: 0,46 µg/100g
VITAMIN B12: 0,3 µg/100g

Postupak:

U posudu od blendera stavite bijeli grah, sezamove sjemenke, češnjak, limunov sok, maslinovo ulje i začine. Sve dobro izblendajte i poslužite uz papriku (kao dip) i/ili uz krekere (kao namaz).



HLADNA SALATA SA TUNOM I POVRĆEM

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
*Tuna, konzerva	30g
Cherry rajčice	50g
Mrkva, ribana	50g
Paprika, crvena	50g
*Kukuruz	3 žlice
Tjestenina, bezglutenska	100g nekuhanе mase
Jaje	½ komada
Češnjak	½ režnja
Čvrsti jogurt	2 žlice
Sol	prstohvat
*Papar	prstohvat
Limunov sok	1 žlica

ENERGIJA: 513kcal
UGLIJKOHIDRATI: 80g
- ŠEĆERI: 19g
- VLAKNA: 15g
MASTI: 8,3g
PROTEINI: 29g
FOLNA KISELINA: 0,29 µg/100g
VITAMIN B12: 0,73 µg/100g

Postupak:

Skuhajte jaje da bude tvrdo kuhano, a bezglutensku tjesteninu prema uputstvima proizvođača te ih ohladite.

U posudu stavite tunjevinu, povrće i jaje. Dodajte i ohlađenu tjesteninu te sve dobro promiješajte.

Na kraju pripremite preljev od jogurta, češnjaka, limunovog soka te začinite. Prelijte preko salate i sve dobro promiješajte.



ENERGETSKE PLOČICE

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
*Orašasti plodovi	130g
Med	2 žlice
*Kokos	80g
*Bućine sjemenke	25g
*Suncokretove sjemenke	25g
*Kakao	1 žlica
Maslinovo ulje	2 žlice
*Maslac od kikirikija	2 žlice
Sol	prstohvat soli

ENERGIJA: 513kcal
UGLIJKOHIDRATI: 15g
- ŠEĆERI: 11g
- VLAKNA: 7,9g
MASTI: 46g
PROTEINI: 11g
FOLNA KISELINA: 0,81 µg/100g
VITAMIN B12: 0,26 µg/100g

Postupak:

Zagrijte pečnicu na 180°C. Na film za pečenje stavite papir.

U jednu posudu stavite sve suhe sastojke: orašaste plodove, kokos, sjemenke bundeve, suncokretove sjemenke, kakao i sol (ako koristite). Miješajte dok se dobro ne sjedine. U posudu srednje veličine stavite mokre sastojke: med, koko-sovo ulje i kikiriki/bademov maslac. Miješajte ih dok se dobro ne sjedine. Prelijete mokre sastojke preko suhih. Promješajte pomoću silikonske lopatice i mijesajte dok se dobro ne izmiješa. Ulijte smjesu u pripremljen lim za pečenje te pomoću lopatice čvrsto utisnite smjesu u ravnomjeran, vrlo tijesan sloj. Pecite 25 minuta. Pustite da se hlađi barem 1h. Narežite na 12 štapića. Jedna porcija su 3 štapića.



BURRITO BOWL

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
Piletina	30g
Maslinovo ulje	½ žlice
*Riža, integralna	80g nekuhana masa
*Kukuruz, konzerva	2 žlice
*Crveni grah, konzerva	50g
Rajčica	50g
Avokado	35g
*Pasirana rajčica	2 žlice
Sok limete	1 žlica
Sol	prstohvat
*Papar	prstohvat

ENERGIJA: 516kcal
UGLJIKOHIDRATI: 72g
- ŠEĆERI: 6,4g
- VLAKNA: 12g
MASTI: 16g
PROTEINI: 19g
FOLNA KISELINA: 0,69 µg/100g
VITAMIN B12: 0,23 µg/100g

Postupak:

U posudu stavite piletinu (može od prethodnog dana), rižu, kukuruz, crveni grah, nasjeckanu rajčicu i nasjeckan avokado. Pripremite salsa od pasirane rajčice, češnjaka u prahu, soka od limete, soli i papra te prelijte preko burrito bowla.



AVOKADO SENDVIČ

Sastojci:

SASTOJCI	KOLIČINA
Integralno pecivo, bezglutensko	80g
Avokado	35g
Češnjak	1/4 režnja
Limunov sok	nekoliko kapi
*Pureća šunka	30g
*Mozzarella light	40g
Rajčica	30g
Bosiljak	po želji

ENERGIJA: 364kcal
UGLIJKOHIDRATI: 37g
- ŠEĆERI: 4g
- VLAKNA: 6,5g
MASTI: 14g
PROTEINI: 24g
FOLNA KISELINA: 0,63 µg/100g
VITAMIN B12: 0,58 µg/100g

Postupak:

Od zrelog avokada, češnjaka i limunovog soka napravite namaz koji premažite u oblinom sloju po pecivu. Na to stavite pureću šunku, mozzarellu light i rajčicu te na kraju po želji dodajte malo svježeg bosiljka.

PREPORUČENI DNEVNI UNOS FOLNE KISELINE I VITAMINA B12 PREMA DOBI

DOB	FOLNA KISELINA μg	VITAMIN B12 μg
DJECA		
1-3	120	1,5
4-6	140	2,0
7-9	180	2,5
10-12	240	3,5
13-14	300	4,0
15-18	300	4,0
ODRASLI		
19-65	300	4,0
TRUDNICE	550	4,5
DOJILJE	450	5,5
STARIJA DOB		
>65	300	4,0

Izvor: D-A-CH Reference Values for Nutrient Intake. Nutricionistička društva Njemačke, Austrije i Švicarske zajednički su urednici "D-A-CH referentnih vrijednosti za unos hranjivih tvari", koje se redovito revidiraju.

* „POTENCIJALNO RIZIČNE NAMIRNICE“ - postoji rizik od kontaminacije prilikom pakiranja ili prerade namirnice. Pokušajte uvijek izabrati namirnice s AOECS certifikatom koje su namijenjene posebnim prehrabbenim potrebama i označene simbolom prekrivenog klasa, a za namirnice bez AOECS certifikata, dobavljač / proizvođač je dužan dati dokumentaciju iz koje se vidi da kontaminacija glutenom nije moguća.

ZABRANJENE NAMIRNICE su one koje se sastoje od glutenskih sastojaka: pšenice, raži, ječma, pira, ili njihovih križanih vrsta i proizvoda. Ovdje je uključena i hrana koja sadrži gluten prema deklaraciji, kao i sva hrana iz grupe **potencijalno opasne** koja nije detaljno provjerena.

TABLICA NAMIRNICA

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
BRAŠNO, GRIZ, KRUH, KEKSI, KOLAČI, KRUŠNE MRVICE, PAHULJICE, TJESTENINA	NAMIRNICE S AOECS CERTIFIKATOM KOJE SU NAMIJENJENE POSEB- NIM PREHRAMBENIM POTREBAMA I OZNAĆENE SIMBOLOM PREKRIŽENOG KLASA 	AKO NAMIRNICA NEMA AOECS CERTIFIKAT, TRAŽITE DOKUMENTA- CIJU PROIZVOĐAČA KAO DOKAZ DA NE SADRŽI GLUTEN NITI TRAGOVE GLUTENA*. U NEKIM SE REGIJAMA ZOB SMATRA ŠTETNOM ZA PACIJENTE. MOLIMO PROVJERITE PODNOSI LI OSOBA ZOB, I UKOLIKO PODNOŠI, KORISTITE SAMO ZOB SA CERTIFI- KATOM.	UOBIČAJENI PROIZVODI OD ŽITARICA SADRŽE GLUTEN (PŠENICA, RAŽ, JEĆAM, SPELTA ILI PIR, KAO I NJIHOVI KRIŽAN- CI ILI PROIZVODI OD ŽITARICA). UPOTREBA PROIZVODA OD SASTO- JAKA KOJI PRIRODNO NE SADRŽE GLUTEN, ALI SE PRIPREMAJU U PO- STROJENJIMA GDJE SE PROIZVODE GLUTENSKI PROIZVODI, TAKOĐER JE ZABRANJENA.

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
ŽITARICE I PSEUDOŽITARICE U ZRNU, SJEMENKE, ORAŠASTI PLODOVI	RIŽA, DIVLJA RIŽA, HE-LJDA, PROSO, KVINOJA, AMARANT, SJEMENKE I ORAŠASTI PLODOVI KOJI UKOLIKO SE KUPUJU U TRGOVINI TREBAJU BITI OZNAČENI KAO "GLUTEN-FREE"	RIŽA, DIVLJA RIŽA, HE-LJDA, PROSO, KVINOJA, AMARANT, SJEMENKE, ORAŠASTI PLODOVI – POSTOJI RIZIK OD KONTAMINACIJE PRILIKOM PAKIRANJA. NABAVLJAČ / PROIZVODAČ JE DUŽAN DATI DOKUMENTACIJU IZ KOJE SE VIDI DA KONTAMINACIJA NIJE MOGUĆA. * OBAVEZNOST OPERITE NAMIRNICE PRIJE KORIŠTENJA. U NEKIM SE REGIJAMA ZOB SMATRA ŠTETNOM ZA PACIJENTE. MOLIMO PROVJERITE PODNOSI LI OSOBA ZOB, I UKOLIKO PODNOSI, KORISTITE SAMO ZOB SA CERTIFIKATOM.	ŽITARICE KOJE SADRŽE GLUTEN: PŠENICA, PIR, RAŽ, JEĆAM, KAMUT, DURUM. OBIĆNA RIŽA, DIVLJA RIŽA, HELJDA, PROSO, KVINOJA, AMARANT – AKO DOKUMENTACIJA PROIZVODAČA ILI DEKLARACIJA GOVORI DA POSTOJI OPASNOST OD KONTAMINACIJE GLUTENOM TIJEKOM PRERADE ILI PAKIRANJA.

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
MLJEKO I MLJEĆNI PROIZVODI	MLJEKO (SVJEŽE, PASTERIZIRANO, UHT (ULTRAHOMOGENIZIRANO), STERILIZIRANO, BEZ LAKTOZE – BEZ DODANIH VITAMINA, OKUSA I DRUGIH SASTOJAKA), PRIRODNO FERMENTIRANI PROIZVODI (PRIRODNI JOGURT, KEFIR, KISELO MLJEKO – KOJI SADRŽA SAMO MLJEKO I BAKTERIJE MLJEĆNE KISELINE, SIREVI (SVJEŽI, POLUTVRDI I TVRDI – PRIPREMLJENI SAMO OD MLJEKA, SIRILA I SOLI), PRIRODNO VRHNJE (SVJEŽE, PASTERIZIRANO – BEZ ADITIVA).	NAPITCI NA BAZI MLJEKA (KAKAO, ČOKOLADNO MLJEKO), MLJEKO U PRAHU, VOĆNI JOGURT, SVJEŽI SIR, SLADOLED, LIGHT JOGURT I SVJEŽI SIR SA ZGUŠNJIVACIMA, MLJEĆNI DESERTI S ADITIVIMA, PRERAĐENI SIREVI, SIREVI SA ZAČINSKIM BILJEM I SVJEŽI SIREVI. *	JOGURTI I SVJEŽI SIREVI S DODATKOM GLUTENSKIH ŽITNIH PAHLJICA, MUESLJA ILI KEKSA. SVI MLJEĆNI PROIZVODI IZ ČIJE SE PROIZVODAČEVЕ DOKUMENTACIJE ILI DEKLARACIJE VIDI DA SADRŽE GLUTENSKE SASTOJKI ILI DA POSTOJI OPASNOST OD KONTAMINACIJE (TRAGOVI GLUTENA) PRILIKOM PRERADE ILI PAKIRANJA.
MESO I MESNI PROIZVODI, RIBA I JAJA	SVE VRSTE SVJEŽEG MESA, RIBE, NEPRERAĐENIH MORSKIH PLDOVA, JAJA U LJUSCI, BEZ IKAKVIH ADITIVA I OPRANO PRIJE UPORABE.	MLJEVENO MESO – POSTOJI MOGUĆNOST KONTAMINACIJE PRILIKOM MLJEVENJA. MESNI PROIZVODI BEZ ADITIVA (SALAME, KOBASICE, HRENOKVE, ITD.) SMRZNUTI MORSKI PLDOVI I MJEŠAVINE MORSKIH PLDOVA KOJE SADRŽE "SURIMI", KONZERVIRANA RIBA UZ DODATAK ADITIVA I DRUGIH SASTOJAKA, NADOMJESCI ZA JAJA, JAJA U PRAHU, TOFU SIR, SOJINI MEDALJONI. *	PANIRANO MESO I RIBA, MESO I RIBA U UMACIONI KOJI SADRŽE GLUTEN, MESNI PROIZVODI KOJI SADRŽE HIDROLIZIRANE BILJNE PROTEINE (HVP), SVI PROIZVODI IZ ČIJE SE PROIZVODAČEVЕ DOKUMENTACIJE ILI DEKLARACIJE VIDI DA SADRŽE GLUTENSKE SASTOJKI ILI DA POSTOJI OPASNOST OD KONTAMINACIJE (TRAGOVI GLUTENA) PRILIKOM PRERADE ILI PAKIRANJA.

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
VOĆE, POVRĆE, GLJIVE, ZAČINSKO BILJE/ZAČINI	SVO SVJEŽE VOĆE, SVJEŽE POVRĆE I ZAČINSKO BILJE BEZ ADITIVA I OPRANO PRIJE UPOTREBE.	PRERAĐENO VOĆE, POVRĆE ILI ZAČINI I MJEŠAVINE ZAČINA (SMRZNUTO, SUŠENO, MLJEVENO, PASIRANO, KONCENTRIRANO, KONZERVIRANO), KOCKE ZA JUHU I SVA HRANA NA BAZI VOĆA I POVRĆA S DODACIMA PREHRANI LI VITAMINIMA.*	SUŠENO VOĆE POSUTO PŠENIČNIM BRAŠNOM, ZOBENIM BRAŠNOM ILI ŠKROBOM. PRERAĐENO VOĆE I POVRĆE IZ ČIE SE PROIZVODAČEVE DOKUMENTACIJE ILI DEKLARACIJE VIDI DA SADRŽE GLUTENSKE SASTOJKE ILI DA POSTOJI OPASNOST OD KONTAMINACIJE (TRAGOVI GLUTENA) PRILIKOM PRERADE ILI PAKIRANJA.
MASTI	MASLAC, BILJNA ULJA (SUNCOKRETOVO, BUĆINO, MASLINOV), SVINJSKA MAST – BEZ ADITIVA I ZAČINA.	MARGARIN, MASLAC S ADITIVIMA ("LIGHT MASLAC"), PRELJEVI ZA SALATU I MAJONEZA, SVINJSKA MAST S ADITIVIMA, I ZAČINI.*	BEŠAMEL UMACI, PRELJEVI ZA SALATU, MAJONEZA I DRUGI PROIZVODI IZ ČIE SE PROIZVODAČEVE DOKUMENTACIJE ILI DEKLARACIJE VIDI DA SADRŽE GLUTENSKE SASTOJKE ILI DA POSTOJI OPASNOST OD KONTAMINACIJE (TRAGOVI GLUTENA) PRILIKOM PRERADE ILI PAKIRANJA.

GRUPA NAMIRNICA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	POTENCIJALNO OPASNE NAMIRNICE	ZABRANJENE NAMIRNICE
NAPITCI	PRIRODNA I MINERALNA VODA, SVJEŽE ISCIJEDENI VOĆNI SOKOVI, VINO, CRNI, ZELENI I BILJNI ČAJEVCI I OBICAČNA CRNA KAVA BEZ DODANIH OKUSA, ŠEĆERA, MLJEKA, ADITIVA DODANIH PRIJE PAKIRANJA.	INSTANT VRUĆA ČOKOLADA, KAKAO, INSTANT KAVA, INSTANT ČAJ, ČAJEVCI S OKUSOM, SOJINO I RIŽINO MLJEKO, VOĆNI SOKOVI I NECTAR S ADITIVIMA, SIRUPI, DRUGI INSTANT NAPITCI (INSTANT KAVA ILI INSTANT ČAJ).*	INSTANT MJEŠAVINA SA ZAMJENOM ZA KAVU S JEĆMOM, PŠENICOM I JEĆMENOM PIVO. NAPITCI IZ ČIJE SE PROIZVODAČEVE DOKUMENTACIJE ILI DEKLARACIJE VIDI DA SADRŽE GLUTENSKE SASTOJKJE ILI DA POSTOJI OPASNOST OD KONTAMINACIJE (TRAGOVI GLUTENA) PRILIKOM PAKIRANJA.
ZASLAĐIVAČI, SOL, OCAT	KRISTAL ŠEĆER, MED BEZ ADITIVA, SOL, JABUČNI ILI VINSKI OCAT.	ŠEĆER U PRAHU, UMJETNI ZASLAĐIVAČI, MED S ADITIVIMA, BALZAMIČNI OCAT.*	SVI PROIZVODI IZ ČIJE SE PROIZVODAČEVE DOKUMENTACIJE ILI DEKLARACIJE VIDI DA POSTOJI OPASNOST OD KONTAMINACIJE (TRAGOVI GLUTENA).

Izvor: CD SKILLS projekt, Vodič za pripremu hrane bez glutena

*Popis sigurnih namirnica bez glutena možete naći u Registru bezglutenских proizvoda na <https://bezglutena.celivita.hr/>

Ukoliko ne pronalazite željene informacije, kontaktirajte direktno proizvođača za informaciju o mogućim tragovima glutena u proizvodu.



niutragovima.hr