



A polícia do glúten

**Alimentos que contêm e
que não contêm glúten**

A dieta da mente: Descubra os assassinos silenciosos do seu cérebro/
David Permuter com Kristin Loberg-2ª ed. rev e ampl- São Paulo:
Paralela, 2020.

Os seguintes grãos e amidos contêm glúten:

- Bulgur
- Centeio
- Cevada
- Creme de semente de trigo
- Cuscuz
- Espelta(ou trigo vermelho)
- Farinha de Graham
- Gérmen de Trigo
- Kamut
- Matzá
- Semolina
- Trigo
- Tricale

Os seguintes grãos não contêm glúten:

- Amaranto
- Araruta
- Arroz
- Batata
- Milhete
- Milho
- Quinoa
- Soja
- Sorgo
- Tapioca
- Teff
- Trigo sarraceno



Os seguintes alimentos costumam conter glúten (exceto os que possuem certificado “sem glúten”):

- Achocolatados comerciais
- Almôndegas
- Aveia(exceto os que possuem certificado “sem glúten”)
- Barrinhas energéticas
- Batata frita congelada
- Bebidas quentes instantâneas
- Cachorro quente
- Café e chás com sabores
- Caldos e sopas comerciais
- Castanhas Torradas
- Cereais
- Embutidos
- Empanados
- Farinha de aveia(exceto os que possuem certificado “sem glúten”)
- Feijão enlatado
- Frios
- Gorgonzola
- Hambúrguer vegetal
- Hóstias
- Kani, bacon, artificias
- Ketchup
- Maionese
- Malte
- Marinados
- Mix de frutas secas e castanhas
- Molhos em geral(para salada, para carnes)
- Queijos processados
- Recheios e pudins de frutas
- Salsicha
- Seitan
- Shoyo e molho teriaki
- Sopas
- Substitutos do creme de leite
- Substitutos do ovo
- Tabule
- Vegetais fritos/tempurá
- Vinagre de Malte
- Vodca
- Xaropes
- Wheatgrass(grama de trigo)

Fontes variantes do glúten (exceto os que possuem certificado “sem glúten”)

- Batons/ protetores labiais
- Cosméticos
- Massinha de modelar para crianças
- Remédios
- Selos e envelopes de Lamber
- Vitaminas e suplementos(checar o rótulo)
- Xampus e condicionador



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

Os seguintes ingredientes costumam ser glúten com outro nome:

- Amido modificado
- Avena sativa
- Ciclodextrina
- Complexo peptídico
- Corante caramelo
- Dextrina
- Extrato de fitoesfingosina
- Extrato de levedura
- Extrato de malte hidrolisado
- Extrato fermentado de grãos hidrolisados
- Hordeum distichon
- Hordeum vulgare
- Maltodextrina
- Proteína da Soja
- Proteína Vegetal Hidrolisada
- Sabores Naturais
- Secale Cereal
- Triticum aestivum
- Triticum vulgare
- Xarope de arroz integral