

Dieta bezglutenowa Słodczyce



ALL IN UJ
NAUKA IMPREZA KULTURA

allin.fit

spotkanie z dietą

dietetycy
AUGUSTOWSCY



Gluten

- mieszanina białek roślinnych, gluteniny (jednej z glutelin) i gliadyny, występująca w ziarnach niektórych zbóż, np. pszenicy, żyta i jęczmienia



- Produkty bezglutenowe

- Ryż

- Kukurydza

- Soja

- Proso

- Gryka

- Ziemniaki

- Tapioka

- Fasola

- Groch

- Szarłat

- Komosa ryżowa

- Chleb świętojański

- Mąka z orzechów

- Maniok

- Słodkie ziemniaki

- Mięso

- Owoce

- Warzywa

- **Gluten można spotkać w:**
 - w wędlinach, mielonym mięsie, paczkowanym mięsie oraz innych przetworach mięsnych,
 - w przetworach rybnych,
 - w produktach mlecznych takich jak: jogurty, sery oraz śmietana
 - w słodyczach takich jak: czekolady, cukierki, lizaki,
 - w lodach,
 - w sosach, ketchupach oraz majonezach,
 - w przyprawach,
 - w koncentratach spożywczych,
 - w napojach (tanie gatunki kawy rozpuszczalnej zawierają kawę zbożową),
 - w suszonych owocach (jako środek zapobiegający sklejeniu się owoców).

wiąże tłuszcz z wodą, emulguje i stabilizuje oraz jest doskonałym nośnikiem dla aromatów i przypraw

Nietolerancja glutenu

- 380 tys osób
- 19 tys zdiagnozowanych
- Celiakia – prowadzi do zaniku kosmków jelitowych – brak wchłaniałości składników odżywczych

- Rozpoznanie
 - bóle brzucha
 - biegunki
 - chwiejność nastrojów
 - podwyższony poziom cholesterolu
 - afty
 - ciągłe zmęczenie
 - ból głowy
 - osteoporoza

3 formy nietolerancji glutenu

- celiakia (choroba trzewna)
- alergia na pszenicę
- wrażliwość na gluten (reakcja na gluten lecz nieuruchamiająca mechanizmów alergicznych i immunologicznych)





**Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej**

- Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których według ustaleń FAO/WHO zawartość glutenu nie przekracza 20 mg na kg produktu i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa.
- <http://www.celiakia.pl/produkty-dozwolone/>

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej

Celiakia i dieta bezglutenowa

praktyczny poradnik

- <http://www.celiakia.pl/wp-content/uploads/2009/11/poradnik-6-2015-wer-4.pdf>
- <http://www.celiakia.pl/publikacje/>

Druk poradnika sfinansowano ze środków z 1% podatku
przekazywanych Stowarzyszeniu przez podatników.

Poradnik jest bezpłatnie przekazywany wszystkim osobom
potrzebującym informacji na temat celiakii i diety bezglutenowej.



Chocobiss

MLECZNA CZOKOLADA BEZGLUTENOWA

Masa kakao minimum 35,9%. Składniki: cukier, tłuszcz kakaowy, mleko pełne w proszku, masło kakaowe, smółka arnika w proszku (z mlekiem), emulgator lecytyna (z soj).
Może zawierać orzechy, Król Pachodzenie: Polska.
Dystrybutor: Chocobiss Polska Sp. z o.o. Adres: 05-500 Piasczno ul. Okulskiego 7/9 www.chocobiss.eu

Wartość odżywcza	
	W 100 g produktu
Wartość energetyczna	2411 kJ/579 kcal
Tłuszcz	38 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	24 g
Węglowodany	52 g
w tym cukry	52 g
Białko	1,2 g
Białko	5,8 g
Sól	0,19 g

Symbol zakazany: nie zawiera gluten, nie zawiera orzechy, nie zawiera laktozy

PL-055-001

Masa netto: 100 g

5 1905669 141079 >



110 g e

99%
RWS*

100 g produktu
dostarcza:

1314
176 kcal

PRODŁO
KWASOWE
OMEGA 3



AMERICICO
KIDS



Propozycja podania

FOSOS
w sosie pomidorowym
A'LA KETCHUP



Herbatniki Biedronki

Ladybirds Biscuits



PL-040-006

130g

gluten free

 *gluten free*

 *dairy free*



Dieta paleo

- Pozwala jeść
 - wszystkie chude mięsa,
 - ryby i owoce morza,
 - wszystkie owoce
 - niezawierające skrobi warzywa.
- Unikamy
 - zbóż,
 - roślin strączkowych,
 - nabiału,
 - produktów przetworzonych,
 - cukru.

- stosunkowo duża ilość białka zwierzęcego w porównaniu z typową dietą odchudzającą
- dobre węglowodany z owoców i warzyw, nie ze zbóż, bogatych w skrobię bulw
- dużo błonnika z ubogich w skrobię owoców i warzyw
- umiarkowaną ilość tłuszczu, z przewagą dobrych (jedno- i wielonienasyconych) i niemal w równych ilościach tłuszcze omega-3 i omega-6
- wyroby o wysokiej zawartości potasu i niskiej sodu
- produkty o niskim ładunku zasadowym
- produkty bogate w witaminy i minerały

Mąka pszenna, typ 500	2,3
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	2,3
Mąka pszenna, typ 550	2,2
Mąka pszenna, typ 750	2,9
Mąka pszenna, typ 1850	10,8
Mąka żytnia, typ 580	5,6
Mąka żytnia, typ 720	6,4
Mąka żytnia, typ 1400	11,0
Mąka żytnia, typ 2000	12,8
Semolina	2,8
Skrobia kukurydziana	1,7
Ziarno pszenicy	11,5
Ziarno żyta	12,9
Mąka pszenna typ 550, z witaminami	2,2
Mąka kukurydziana	7,5
Mąka ryżowa	2,3
Kasza gryczana	5,9
Kasza jaglana	3,2
Kasza jęczmienna, perłowa	6,2
Kasza jęczmienna, pęczak	5,4
Kasza manna	2,5
Ryż biały	2,4
Ryż brązowy	8,7
Makaron bezjajeczny	2,4
Makaron bezjajeczny z semoliny	2,8
Makaron dwujajeczny	2,6
Makaron czterojajeczny	2,6
Makaron dwujajeczny z semoliny	2,9

Chleb żytni pełnoziarnisty	9,1
Chleb żytni jasny	4,1
Chleb żytni jasny mleczny	4,1
Chleb żytni pyłowy	4,9
Chleb żytni razowy	8,4
Chleb żytni razowy litewski	7,8
Chleb żytni razowy na miodzie	7,8
Chleb żytni razowy wytrawny	8,0
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	8,4
Chleb żytni sitkowy	7,4
Chleb żytni staropolski	4,2
Chleb żytni wileński	6,3
Pumpernikiel	9,4
Chleb żytni razowy, ze śliwką	7,0
Chleb ekstrudowany żytni	5,8
Chleb baltonowski	3,3
Chleb chrupki	6,0
Chleb mazowiecki	3,2
Chleb mieszany, słonecznikowy	6,4
Chleb mieszany, z soją	6,6
Chleb mleczny	3,2
Chleb nałęczowski	3,7
Chleb poleski	5,5
Chleb praski	3,7
Chleb wiejski	3,5
Chleb wielkopolski	4,1
Chleb zakopiański	3,7
Chleb zwykły	4,2

Otręby pszenne	42,4
Płatki jęczmienne	9,6
Płatki kukurydziane	6,6
Płatki kukurydziane,	6,6
Płatki owsiane	6,9
Płatki pszenne	10,1
Płatki żytnie	11,6
Ryż preparowany	5,0
Zarodki pszenne	14,0
Płatki kukurydziane z cukrem, z witaminami i żelazem	4,4
Płatki kukurydziane z miodem i orzechami, z witaminami i żelazem	4,8
Paszteciki drożdżowe z mięsem	1,6
Pizza mięsno-ziółowa	1,8
Pizza z pieczarkami i cebulą	1,9
Bakłażan	2,5
Boćwina	4,4
Bób	5,8
Brokuły	2,5
Brukselka	5,4
Burak	2,2
Cebula	1,7
Chrzan	7,3
Cukinia	1,0
Cykoria	1,0
Czosnek	4,1
Dynia	2,8
Fasola biała, nasiona suche	15,7
Fasola mung, kielki	3,0

Fasola szparagowa	3,9
Groch, nasiona suche	15,0
Groszek zielony	6,0
Jarmuż	3,8
Kalafior	2,4
Kalarepa	2,2
Kapusta biała	2,5
Kapusta czerwona	2,5
Kapusta pekińska	1,9
Kapusta włoska	2,6
Koper ogrodowy	3,3
Kukurydza, kolby	3,3
Marchew	3,6
Papryka czerwona	2,0
Papryka zielona	2,0
Pasternak	4,5
Pietruszka, korzeń	4,9
Pietruszka, liście	4,2
Pomidor	1,2
Por	2,7
Rabarbar	3,2
Rzepa	3,5
Rzodkiewka	2,5
Salata	1,4
Seler korzeniowy	4,9
Seler naciowy	1,8
Soja, nasiona suche	15,7
Soja, kielki	2,6

Banany, suszone	6,4
Daktyle, suszone	8,7
Figi, suszone	12,9
Jabłka, suszone	10,3
Morele, suszone	10,3
Rodzynki, suszone	6,5
Śliwki z pestką, suszone	9,4
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	2,8
Dżem z czarnych porzeczek, wysokosłodzony	2,8
Dżem jagodowy, niskosłodzony	1,3
Powidła śliwkowe	1,8
Ananas, plastry w syropie	1,0
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	2,4
Migdały	12,9
Orzechy arachidowe	7,3
Orzech kokosowy	9,0
Wiórki kokosowe	21,1
Orzechy laskowe	8,9
Orzechy pistacjowe	6,1
Orzechy włoskie	6,5
Mak niebieski	20,5
Sezam, nasiona	7,9
Słonecznik, nasiona	6,0
Dynia, pestki	5,3
Len, nasiona	3,9
Kakao 16%, proszek	5,7

Słodczyce i zamienniki



100 kcal



450 kcal



190 kcal



55 kcal



50 kcal



260 kcal
(86g)

MAGNUM



120-140 kcal (100g)



60-80 kcal (100g)



180 kcal – 150g
480 kcal



320 kcal – 110g

www.ilewazy.pl

- Ksylitol – m.in. zwiększa mineralizację (cukier zmniejsza), antypróchniczy ograniczenia – praktycznie brak – ewent. biegunki
- Erytrytol – antyoksydacyjny, ogranicza próchnicę zębów, brak ograniczeń (ewent. biegunki)
- Stewia – od 2010 uznana za rakotwórczą, od 2011 już nie – max 4mg / kg m.c. (?)
- Aspartam – rakotwórczy (?) niewskazany dla osób z wrażliwym przewodem pokarmowym



