

Alimentos Sin TACC – Sin TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO

TODOS LOS PRODUCTOS NATURALES (carne, pollo, pescado, chanco, verdura, fruta, huevo)
Sin ningún tipo de rebozados.

MARCAS CONOCIDAS DE:

Arroz

Azúcar

Sal

Café

Te – mate cocido

Aceites

Mantecas

Leches líquidas

Cremas

Gaseosas deben ser light o Zero

Aguas saborizadas ser, HO2,

Jugos en polvo para preparar ser o light

Todos los productos que tengan por ejemplo los siguientes logos:



Cacao: Chocolino, emeth, Toddy,

Caldos: Alicante,

Cereales: ninguno apto

Chocolate Cobertura: Mapsa,

Dulce de batata/membrillo: cormillot light, Canale, Orieta, esnaola,

Dulce de Leche: trini, ser, Sancor, Serenisima, Canale, Ilolay, La Paulina, Tregar

Fiambres: Bocatti (jamón, lomo de cerdo, salame tipo Milán feteado)

Cagnoli (jamón, salame tipo fuet)

Campo Austral (jamón, lomo de cerdo, panceta, pechuga de pavo, salame tipo fuet)

Galletitas de arroz: (todas las que tengan logo) **Arrozen** (con logo) **Cerealitas arroz** (con logo) – **macrozen** – **ricediex** - OJO la SER de Arroz NO esta permitida

Gelatina/Flanes/ Postres para preparar (preferentemente light): Emeth, frams, trini

Frutas enlatadas light, bajas calorías: Alco light, Canale light, BC-la campagnola

Hamburguesas: Paty, swiff

Helados: Grido, ice cream con logo apto, munsta, frahel, uriel, iglu, vacalin,

Leche Chocolateada: Cindor light, cindor común, Ilolay, Sancor light, Latte

Mayonesa: Hellmann´s libre de colesterol, granja iris,

Mermeladas, dulces (deben ser light): BC la campagnola, arcor light, Emeth light, Molto light, Canale light, orieta light, alco

Polenta: del campo, carrefour, rivara,
Postrecitos: preferentemente postres y flan SER (sin azúcar).
Queso: Serenísima, Sancor, Veronica, Ilolay, Tregar, Veronica, untable (Casancrem, Mendicrim, Tholem, Sancor, La Paulina, Ilolay)
Salchicha: Vienissima, Granja Iris, ser
papas fritas mc cain, fram frites, rapipap
atun entero (no desmenuzado): gomes da costa, cascabel, puglisi
Salsa de Tomate/ Tomate envasado: salsati, Alco, Canale, Molto, noel
snack: papas fritas lays, kranchito, bum, chizitos y palitos salados solo en dietética
Yogur bebible o en pote descremado: SER, Ilolay vita, Serenísima, Sancor vida, sancor yogs, vidacol

SON APTOS TODOS LOS PRODUCTOS DE LA SERENÍSIMA O SANCOR QUE TENGAN LOGO (quesos)

ENLATADOS MARCAS CONOCIDAS:

Hortalizas/ Legumbres (choclo, arvejas, lentejas, etc)

GOLOSINAS

Caramelos: Cremitas, Butter Toffees, Sugus
Chupetines: Lerithier (pico dulce), Mr Pop, Baby Doll
Chicles: Beldent
Chocolates: Cadbury, Kinder (barra y huevo), Toblerone
Bocaditos: Vauquita
Pastillas: clight, hall free, La Yapa, Punch, Yummy
Alfajores de arroz con logo cualquiera come los de chocolate blanco

EN DIETÉTICAS:

Fideos: Blue Patna, Elca, Nutregal, Soyarroz
Galletitas dulces, agua: La Delfina, Kapac, Nora Skills
Harinas
Pan rallado: Aglu, Kapac, Santa Maria, TAnte Gretty
snack

MARCAS ESPECÍFICAS de productos para Celiacos:

NORA SKILLS
KAPAC
BLUE PATNA
LA DELFINA
IL SOLE
SANTA MARIA
TANTE GRETTY

TIPS

REEMPLAZAR Harina por Almidón de maíz (MAICENA) para espesar salsas, hacer buñuelos, OJO con todo lo rebozado (ej milanesas).

En caso de hacer milanesas cocinarlas en aceite limpio y nuevo ANTES que el resto. Nunca juntas ni después en la misma placa o aceite.

Papas fritas cocinarlas en aceite donde NO se hagan milanesas fritas.

Para tostar pan en tostadora de hornalla sobre papel de aluminio, para cocinar al horno sobre fuentes hacerlo sobre papel aluminio y en la fuente solo la comida sin gluten, sin mezclar al colar arroz o fideos (aptos) debe ser en colador limpio

no cocinar, ni mezclar con la misma cuchara ollas donde se cocinen productos sin gluten y productos con gluten, mantecas, dulces, medicrim, deben ser nuevos ya que sino pueden haber migas con gluten
Ejemplo Comidas Diarias (celiaquía y diabetes)

Desayuno y merienda: te o mate cocido con leche, con edulcorante, galletas de arroz con queso mendicrim- manteca- mermelada Light o alfajor arroz, o galletitas compradas en dietéticas con logo

almuerzo-cena: Carne al horno o churrasco, pollo al horno o a la plancha, salchicha, hamburguesa,

Guarnición: ensalada papa y huevo, arroz blanco con queso, puré de papas, papas al horno, papas fritas, tortilla de papas, arroz con atún, arroz con tuco, polenta con tuco, pastel de papa y carne,

Postres: fruta, postrecito ser, gelatina light con trozos fruta, flan light.