Уважаемые родители!

Многие дети в ваших семьях придерживаются строгой диеты – без глютенового и без казеинового питания. Однако есть много продуктов, в которых казеин и глютен содержатся скрыто. Далее приводится список этих продуктов. Обратите внимание на то, что в составе продуктов на этикетке казеин и глютен могут быть не указаны.

1.Конфеты, сладости, шоколад.

2. Завтраки-хлопья, в т.ч. овсяные (без пометок «без глютена»).

3. Безглютеновые злаки, мука, смеси без пометки «без глютена».

4. Различные соусы (в том числе, соевый).

5. Замороженные продукты.

6. Заменители морепродуктов (например, крабовые палочки).

7. Кондитерские разрыхлители, пекарский порошок (если нет пометки «без глютена»).

8. Кукурузные хлопья.

9. Кукурузные палочки.

10.Готовые продукты и полуфабрикаты.

11.Бульонные кубики.

12.Жвачка.

13.Сахарная пудра.

14.Мороженое.

15.Молочные продукты.

16.Промышленные соки, морсы, лимонады.

17.Какао.

18.Гранулированный чай.

19.Чай в пакетиках (клей).

20.Быстрорастворимый кофе.

21.Возможно наличие глютена в орехах.

22.Возможно наличие глютена в сухофруктах.

23.Дрожжи (без пометки «без глютена»).

24.Консервы, маринады.

25.Майонез.

26.Кетчуп.

27.Все мясные полуфабрикаты (сосиски, котлеты, колбасы и т.д.).

28.Чипсы.

29.Картофель фри (изготовленный промышленным способом).

30.Многие лекарства и витамины (например, аскорбиновая кислота, арбидол, дексаметазон, фенистил драже и др.).

31.Пищевой крахмал (может быть сделан из пшеницы, если не указано что-то другое).

32.Гидролизованный растительный белок.

33.Модифицированный крахмал.

34.Столовый уксус.

35.Желатин.

36.Вкусовые добавки и экстракты.

37.Декстрин.

38.Е150 – краситель, основа для карамели.

39.Е160 – бета-каротин (краситель).

40.Е411 – овсяная камедь.

41.Е636 – мальтол.

42.Е637 – этилмальтол.

43.Е965 – мальтит, мальтитный сироп или солодовый сахар.

44.Все добавки в диапазоне Е1400-Е1500.

45.Пластилин.

46.Тесто для лепки.

47.Крем для рук, солнцезащитный крем.

48.Губная помада, гигиеническая губная помада, бальзам для губ.

49.Зубная паста.

50.Конверты (клей на них).