

# ИСХРАНА БЕЗ ГЛУТЕНА

## Дозвољене и недозвољене намирнице

### НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО

#### 1) ЖИТАРИЦЕ: пшеница, раж, јечам, овас, кускус, спелта

Житарице и производи од њих (брашно, скроб, гриз, клице, презле, мекиње, каше, слад, сирупи, екстракти, желатин, тестенине, корнети)

Бројне намирнице имају скривен глутен, који се током производње ставља у ове производе:

- Зачини и додаци храни у које се ставља глутен или која могу бити контаминирана глутеном (бели бибер, сенф, кечап, ванила прах, ванила шећер, шећер у праху, алева паприка, шлаг у праху, прашак за пециво, квасац, пудинг у кесици, креме)
- Индустијски готови производи, јела и сосеви (слаткиши, сланиши, сосови за салату, пудинг, кремове, ратлук, алва...)
- Месне и рибље прерађевине: у највећем броју месних прерађевина налази се глутен (виршле, саламе, паштете, наресци, паризер, панирани штапићи, конзервирана риба са поврћем)

Непходно је добро читати декларацију. Уколико постоји сумња да у производу постоји глутен, боље је не конзумирати производ.

### ДОЗВОЉЕНО ЈЕ

#### 1) ЖИТАРИЦЕ: пиринач, кукуруз, просо, хељда, киноа и производи од ових житарица (водити рачуна о могућој контаминацији)

#### 2) ПОВРЋЕ, МАХУНАРКЕ, ПЕЧУРКЕ И ВОЋЕ (свеже и термички обрађено)

- Уколико се користе индустријски производи од поврћа, махунарки, печурака и воћа водити рачуна о декларацијама и могућим контаминацијама глутеном
- Коришћење ушећереног воћа је дозвољено уколико је проверена припрема и кандирање је обављено конзумним кристал шећером. У појединим произвођачким поступцима користе се производи од пшеничног брашна (за сушење, глазирање, матирање, калупирање...) за кандирање воће. По некада се за кандирање користи и индустријски произведен шећер у праху који није дозвољен јер садржи глутен
- **Шећер у праху може се користити само ако је млевен у кућним условима**
- Индустриски конзервирано воће НЕ ДАВАТИ
- Дозвољено је сојино зрно, сојино брашно и млеко
- НЕ КОРИСТИТИ соја сос



### 3) КОШТУЊАВИ ПЛОДОВИ

### 4) МЕСО, РИБА И МОРСКИ ПЛОДОВИ

- Све врсте меса и сви начини припреме, осим поховања са брашном од недозвољених житарица
- Дозвољене су све врсте домаћих месних прерађевина без додатака глутена (често се суво месо уваља у брашно! Водити рачуна!)
- При индустријском сушењу сланине може бити додат глутен – водите рачуна!

### 5) ЈАЈА (кувана или пржена)

- Не користити ресторанске омлете, кајгану, поховану храну осим у кућним условима где је припрема проверена и без глутена

### 6) МЛЕКО

- Млеко и млечни производи су природно без глутена. Међутим, у индустријској производњи, неки од произвођача у млеко и млечне производе додају глутен (обратити пажњу на јогурт са 0% масти)
- Након постављања дијагнозе, због оштећења црева, апсорпција лактозе је поремећена, па производи који садрже лактозу (млеко и млечни производи) могу правити гастроинтестиналне тегобе (тзв. секундарна интолеранција лактозе). Код одређеног броја пацијената се саветује избегавање ових намирница 2-3 месеца, односно док не дође до опоравка слузнице црева
- Воћни јогурт најчешће има нежељене стабилизаторе, па их не треба конзумирати
- Све врсте сирева су дозвољене без обзира да ли су стари или млади, овчији, крављи или козји, али да су припремљени од природног сиришта тзв. BURAGO. Нису дозвољени ако су прављени уз додаток дестилованог белог сирћета (RICCOTA, ROGUEFOR...). За остале индустријске креме или пастеризоване сиреве проверити додате састојке, а ако су нису поуздани, боље је не користити их

### 7) УЉА И МАСТИ (сва уља су дозвољена – увек проверити адитиве)

- Животињске масти немају нежељених додатака

### 8) СИРЋЕ (користити јабуково сирће, винско и сирће од кукуруза без адитива). **За закишељавање најбоље је користити лимунов сок**

- Не давати дестиловано бело сирће јер има пшенично порекло

### 9) НАПИЦИ

- КАФА и ЧАЈЕВИ су дозвољени (при производњи кафе произвођач може додати јечам или раж – користити само кафу од проверених произвођача са лиценцом да производе кафу без глутена)
- НЕ КОРИСТИТИ инстант кафу, инстант чајеве и инстант какао мешавине
- НЕ КОРИСТИТИ индустријске воћне сокове

## ОД ДОДАТАКА ХРАНИ СИГУРНО БЕЗ ГЛУТЕНА ЈЕ:

БХА, БХТ, биотин, каротен, калцијум-фосфат, калцијум-хлорид, пантотенат, карбоксиметилцелулоза, ацидум цитрикум (лимунска киселина), декстроза, декстрини, сулфосукцинат, екстракти, фолна киселина, фруктоза, лактоза, лецитин, магнезијум хидроксид, микрокристалана целулоза, моноглицериди, диглицериди, полиглицерол, полисорбат, калијум цитрат, калијум јодид, пропилен гликол, моностеарат, пропигалат, пиридоксинхидрохлорид, аскорбинска киселина (витамин Ц), натријум бензоат, натријум казеинат, натријум цитрат, натријум, натријум нитрат, натријум силако, хексаметафосфат, алуминат, сорбитол, манитол, сахароза, сулфосукцинат, тартарна киселина, тиарнин, хидрохлорид, трикалцијумфосфат, витамин А, рибофлавин, натријумпиридоксамин, гуме (акација, арабична, цароб, целулозе, гуар, трагацантх, хантхан).

### **Снежана Живковић**

*Специјалиста струковни нутрициониста дијететичар*

## ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА

### ДОРУЧАК:

- Качамак са младим сиром и јогуртом
- Хељдине пројице са сиром и јогуртом
- Хлеб од „ГФ брашна,, + кајгана од јајета + млеко или јогурт
- Намазнамаз са пилећим месом (пилеће месо + празилик, шаргарепа, павлака, + млади сир + хлеб „ГФ,, + јогурт ГФ)
- Намаз од печене рибе (кувана шаргарепа + целер куван + празилук + маслиново уље + печена риба )

### УЖИНА: свежје воће

### РУЧАК:

- Супа или чорба са поврћем и месом (без тестенине, гриза и сл)
- Рижото са јунећим месом
- Шаргарепа динстана + кромпир печен 50г + печена риба преливена маринадом
- Сармице о блитве + кисело млеко ГФ
- Шарени плав са пилетином (пиринач, шаргарепа, броколи, паприка, грашак, пилеће месо)
- Мусака од тиквица са месом
- Вариво од сочиво са јунећим месом

### УЖИНА:

- Пиринчани крекери
- Слатки пиринчани десерт
- Просо на млеку
- Колач од шаргарепа
- Колач од јабука са орасима
- Кувана хељда са орасима

### ВЕЧЕРА:

- Поврће + месо (различито од ручка) са масноћом
- Пире од блитве, пире кромпир, печено јаје
- Гриловано поврће + печени пилећи филе са сусамом + свежа салата + хлеб ГФ
- Паприка пуњена сиром и јајима + хлеб ГФ
- пир кромпир + фаширана шницла + свежа салата + хлеб ГФ
- Кукурузне погачице + млади сир ГФ + кисечо млеко или јогурт ГФ

### **Снежана Живковић**

*Специјалиста струковни нутрициониста дијететичар*

## РЕЦЕПТУРЕ

### ***СЛАТКИ ПИРИНЧАНИ ДЕСЕРТ***

100 гр. пиринча за сутлијаш  
50 гр шећера  
700 мл млека  
25 гр ГФ путера  
1 кафена кашика ГФ ванила екстакта  
мало соли  
3јаја  
250 гр куване јабуке

**Припрема:** опрати пиринач и кувати у око 300мл воде, оставити да стоји 10 минута, умутити шећер, млеко, путер и кап ваниле. Оцедити пиринач и све сјединити. Сипати у ватросталну чинију и ставити на шпорет да прокључа. Пећи у загрејаној пећници, на 180°C око 30 мин. Умутити јаја, извадити пиринач и помешати са јајима. Ређати ред пиринча, ред јабука па опет пиринча и вратити у шпорет да порумени. Можете и другу врсту воћа на исти начин да користите.

### ***ПИРИНЧАНИ КРЕКЕРИ***

¼ шоље ГФ маргарина  
¼ шоље шећера  
¾ шоље пиринчаног брашна (просејаног)  
1 јаје (умућено)  
рендана кора од 1 лимуна

**Припрема:** пенасто умутити маргарин и шећер. Додати умућено јаје и кору лимуна. Умешати брашно варјачом, пустити да одстоји 3 до 4 минута, поново промешати. Роловати масу на побрашњеној површини (пиринчаним брашном), сећи четвртасто, ређати у плех на не подмазан папир за печење. Пећи у загрејаној пећници на 180°C, 6 до 8 мин. Пратити печење 4 мин. да не изгори.

### ***КОЛАЧ ОД ШАРГАРЕПЕ***

1 1/2 шоља пиринчаног брашна  
1 шоља шећера  
½ кафене кашике соли  
1 кафена кашика соде бикарбоне  
½ шоље ГФ ананаса ( издробљеног, неоцеђеног)  
1 шоља шаргарепе ( изрендане)  
2 јаја  
½ шоље уља  
½ кафене кашике ГФ ванил екстакта

½ шоље сецканих ораха

**Припрема:** сјединити брашно, шећер, со, соду бикарбону. Умутити ананас, шаргарепу, уље, и ванилу. Све сјединити и мутити, додати орахе. Сипати на папир за печење у подмазан плех (20~10 цм). Пећи у загрејаној пећници, на 175°Ц 60 до 70 минута.

## **КОЛАЧ ОД ЈАБУКА СА ОРАСИМА**

2 шоље јабука (исечених на коцке)

2 јаја

½ шоље шећера

1/3 шоље уља

½ шоље сецканих ораха

1 ½ шоља пиринчаног брашна

1 кафена кашика цимета

1 кафена кашика ГФ ванила екстракта

мало соли

¼ кафене кашике ГФ прашка за пециво

**Припрема:** благо умутити јаја. Сјединити јабуке, јаја, шећер, уље, орахе, и ванилу.

Сјединити брашно, цимет, со, соду бикарбону. Миксу брашна додати микс јабука, пећи у загрејаној пећници на 175°Ц 60 минута.

## **Снежана Живковић**

*Специјалиста струковни нутрициониста дијететичар*