



# Il semaforo degli alimenti

Infografica interattiva sulla classificazione AIC degli alimenti per chi segue una dieta senza glutine. Uno strumento visivo per distinguere rapidamente ciò che è **permesso**, **a rischio** e **vietato**.

 OBIETTIVO

Familiarizzare con la classificazione degli alimenti in **permessi**, **a rischio** e **vietati**, per una consultazione rapida e sicura.

● SEMAFORO VERDE

# Alimenti permessi

**Consumo libero** — Non richiedono verifica dell'etichetta.



## Cereali permessi

Riso (tutte le varietà), mais, grano saraceno, miglio, sorgo, amaranto, quinoa, teff, tapioca, patate



## Carni e pesce

Carne fresca e congelata (non elaborata), pesce fresco e congelato al naturale, molluschi e crostacei



## Uova e latticini

Uova fresche, latte, yogurt naturale, panna fresca, burro, formaggi freschi e stagionati tradizionali



## Frutta e verdura

Tutta la frutta e verdura fresca, legumi secchi, frutta secca a guscio e frutta essiccata al naturale



## Condimenti e bevande

Olio d'oliva, aceto, sale, zucchero, miele, spezie pure, erbe aromatiche, caffè puro, tè, vino, distillati puri

# Alimenti a rischio

Verificare sempre l'etichetta — Scegliere solo con dicitura "senza glutine" o presenti nel **Prontuario AIC**.



## Salumi e insaccati

Prosciutto cotto, mortadella, wurstel, salame, salsiccia, bresaola, speck — possono contenere amidi, farina o destrosio da frumento



## Latticini elaborati

Yogurt alla frutta, formaggi fusi/spalmabili, formaggini, panna UHT, besciamella — possono contenere addensanti o amidi



## Condimenti e salse

Maionese, ketchup, senape, salsa di soia, dado da brodo, sughi pronti — spesso contengono glutine o addensanti



## Prodotti senza glutine

Farine, pasta, pane, biscotti e dolci "senza glutine" — verificare sempre l'etichetta e la dicitura "senza glutine".



## Altri a rischio

Gelato, cioccolato, caramelle, patatine, surgelati elaborati, piatti pronti, caffè solubile/decaffeinato, birra, bevande a base di cereali

SEMAFORO ROSSO

# Alimenti vietati

**Mai consumare** — Contengono glutine.



## Cereali vietati

**Frumento** (farina, semola, crusca), **orzo** (malto, caffè d'orzo), **segale**, **farro**, **kamut**, **spelta**, **triticale**, **bulgur**, **cous cous** tradizionale, **seitan** (è glutine puro!).

## Prodotti da forno

Pane, pizza, pasta, gnocchi, biscotti, torte, brioche, pangrattato — tutti nella versione tradizionale

## Altri vietati

Birra tradizionale, malto d'orzo, lievito di birra fresco, salsa di soia, alimenti impanati/infarinati, creme pasticcere