Επειδή πάσχω από μία αδυναμία στην κατανάλωση τροφίμων από δημητριακά (εντεροπάθεια από γλουτένη – sprue) δεν επιτρέπεται να τρώω φαγητά που περιέχουν γλουτένη (αλεύρι, παράγωγα άρτου, σιμιγδάλι, ζυμαρικά, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη κ.ά.)

Εάν οποιοδήποτε από αυτά τα συστατικά χρησιμοποιείται στο πιάτο της επιλογής μου παρακαλώ να το παραλείψετε, και αν αυτό δεν είναι δυνατό τότε σας παρακαλώ να μου το πείτε έτσι ώστε να επιλέξω ένα εναλλακτικό πιάτο.

Επίσης είναι σημαντικό ο χώρος και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή του φαγητού μου να μην έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή φαγητών που περιέχουν τα απαγορευμένα για μένα συστατικά και να είναι καλά πλυμένα. (π.χ., το κρέας μου να μην ψηθεί σε ψησταριά όπου έχει ψηθεί ψωμί κλπ)

Μη- επιτρεπόμενες τροφές : αλεύρι, ψωμί, παράγωγα άρτου, σιμιγδάλι, ζυμαρικά, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, corn-flour, δημητριακά, λαχανικά σε κονσέρβα, μπύρα, ουίσκι, τζιν, βότκα

Επιτρεπόμενες τροφές : φρέσκα λαχανικά, φρούτα, πατάτες, ρύζι, καλαμποκάλευρο, γαλακτοκομικά, λάδι, βούτυρο, κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, ζάχαρη, καφές, τσάι

Τρόφιμα/Συστατικά	Ασφαλή	Επικίνδυνα	Πιθανόν Επικίνδυνα	Παρατηρήσεις
Αρτοσκευάσματα		**ΟΛΑ** ψωμί, κουλουράκια, φρυγανιές, κλπ.		Ασφαλή θεωρούνται όσα παρασκευάζονται από αλεύρι χωρίς γλουτένη
Γαλακτοκομικά	Γάλα Φρέσκο	Γιαούρτι με Δημητριακά	Ροκφόρ	Ορισμένα κίτρινα τυριά ενδέχεται να περιέχουν "μαστίχα βρώμης"
	Γάλα Εβαπορέ		Τυρί Κρέμα	
	Γάλα Ζαχαρούχο		Τυρί Κατεργασμένο	
	Γάλα Σκόνη		Γάλα Σοκολατούχο	
	Κρέμα Γάλακτος		Γιαούρτι με Φρούτα	
	Γιαούρτι		Γιαούρτι με Σοκολάτα	
	Τυριά Άσπρα		Σάλτσα Τυριού	
	Τυριά Κίτρινα			
Κρέας Φρέσκο	Μοσχάρι		Λουκάνικα	
	Αρνί/Κατσίκι		Αλλαντικά	
	Χοιρινό			
Πουλερικά	Αυγά			
	Κοτόπουλο			
	Γαλοπούλα			
Ψάρια/Οστρακα	Φρέσκα		Κατεψυγμένα	
			Σουρίμι	
Ζυμαρικά		ΟΛΑ σπαγγέτι, πέννες, κλπ.		
Γλυκά	Χαλβάς	Γλυκά με παντεσπάνι	Χαλβάς με σοκολάτα	
	Γλυκά κουταλιού	Γλυκά με φύλλο	Καραμέλες - τσίχλες	
		Γλυκά με αλεύρι		
		Χαλβάς σιμιγδαλένιος		
Παγωτά	Γρανίτα Φρούτων			

Φρούτα	Φρούτα Φρέσκα		Φρούτα σε Κονσέρβα	
Χυμοί	Φρέσκοι Χυμοί		Χυμοί με συντηρητικά	
Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί όλοι			
Ποτά Αλκοολούχα	Απεσταγμένα ποτά	Μπύρα		
Όσπρια	Όσπρια Όλα		Όσπρια σε Κονσέρβα	
Λίπη/Έλαια	Βούτυρο Φρέσκο			
	Βούτυρο Γάλακτος			
	Φυστικοβούτυρο			
	Μαργαρίνη			
	Ελαιόλαδο			
	Καλαμποκέλαιο			
	Σογέλαιο			
Ρύζι	Ρύζι όλα τα είδη		Γλασέ	Ορισμένες φορές χρησιμοποιείται αλεύρι για τη λεύκανση χαμηλότερης ποιότητας σκούρου ρυζιού
Ξύδι	Μηλόξυδο	Ορισμένοι τύποι		
	Ξύδι από κρασί			
	Βαλσαμικό			
Λαχανικά	Λαχανικά Φρέσκα		Λαχανικά Κατεψυγμένα	
			Λαχανικά σε Κονσέρβα	
Σοκολατοειδή		Γκοφρέτες		Πιθανή μόλυνση κατά την παραγωγή από συστατικά με γλουτένη
Ροφήματα	Τσάι			
	Καφές			
Αλεύρι	Ρυζάλευρο	Αλεύρι από Σιτάρι		Πιθανή μόλυνση απο προσμίξεις και

	Αλεύρι Πατάτας			αποθηκευτικούς χώρους
	Αλεύρι Ταπιόκας			
Δημητριακά	Καλαμπόκι	Σιτάρι		
	Ταπιόκα	Κριθάρι		
		Σίκαλη		
		Βρώμη		
Πατάτες	Φρέσκες Πατάτες		Τσιπς	Πιθανή μόλυνση από λάδι στο οποίο έχουν τηγανιστεί τροφές με γλουτένη
			Προτηγανισμένες Πατάτες	

Ασφαλείς τροφές / Safe food

Άγαρ	Agar
Αγκινάρες	Artichokes
Αδιπιδικό Οξύ	Adipic Acid
Αλγινικό Νάτριο	Sodium Alginate
Αλεύρι Ταπιόκας	Tapioca Flour
Αμάρανθος	Amaranth
Αμύγδαλα	Almond Nut
Αμύγδαλα	Nut, Almond
Ανθρακικό Ασβέστιο	Calcium Carbonate
Ανθρακικό Μαγνήσιο	Magnesium Carbonate
Αποσταγμένα Αλκοολούχα Ποτά	Spirits (Specific Types)
Αραβικό Κόμμι	Arabic Gum
Αραβόσιτος	Maize
Αρακάς	Peas
Ασκορβικό Νάτριο	Sodium Ascorbate
Ασκορβικό Οξύ	Ascorbic Acid
Ασπαρτάμη	Aspartame (can cause IBS symptoms)
Αυγά	Eggs
Βαζελίνη	Petrolatum
Βάλσαμο του Τολού	Tolu Balsam
Βαμβακέλαιο	Cotton Seed Oil
Βανιλίνη	Vanillin
Βασιλικός Πολτός	Royal Jelly
Βενζοϊκό Νάτριο	Sodium Benzoate
Βενζοϊκό Οξύ	Benzoic acid
Βήτα Καροτίνη	Beta Carotene
Βηταΐνη	Betaine
Βιοτίνη	Biotin
Βότανα - Χορταρικά	Herbs
Βουτυλικά σύμπλοκα	Butyl Compounds
Βούτυρο	Butter (check additives)
Γάλα	Milk
Γαλακτικό Οξύ	Lactic Acid
Γιαούρτι	Yogurt
Γογγύλι	Rape
Γλυκαντικό Καλαμποκιού	Corn Swetener
Γλυκερίδια	Glycerides
Γλυκόλη	Glycol
Γλυκολικό Οξύ	Glycolic acid
Δεξτρόζη	Dextrose
Διοξείδιο του Θείου	Sulfur Dioxide
Διττανθρακική Σόδα	Bicarbonate of Soda (check)

Ελαια και Λίπη	Oils and Fats
Ελαϊκή Αλκοόλη	Oleyl Alcohol/Oil
Ελαστίνη	Elastin
Εξαμεταφωσφορικό οξύ	Sodium Hexametaphosphate
Εστερικό Κόμμι	Ester Gum
Ζελατίνη	Gelatin
Ζωικό Λίπος	Tallow
Ηλιόσποροι	Seed - Sunflower
Θειικό Ασβέστιο	Calcium Sulfate
Θειώδη	Sulfites
Ιμβερτοποιημένη Ζάχαρη	Invert Sugar
Ινουλίνη	Inulin
Ιωδικό Κάλιο	Potassium Iodide
Ιώδιο	Iodine
Καζεΐνη	Casein
Καθαρτικό	Psyllium
Καλαμποκάλευρο	Corn Flour
Καλαμπόκι	Corn
Καμφορά	Camphor
Καναβούρι	Pigeon Peas
Κάνναβις	Hemp
Καπρυλικό Οξύ	Caprylic Acid
Καρποί	Nuts (except wheat, rye & barley)
Καρυκεύματα	Spices (pure)
Κασσιτερικό Νάτριο	Sodium Stannate
Κάστανα	Chestnuts
Καστανάλευρο	Sweet Chestnut Flour
Καστορέλαιο	Castor Oil
Κερατίνη	Keratin
Κετυλική Αλκοόλη	Cetyl Alcohol
Κεχρί	Millet
Κινόνη	Quinoa
Κιτρικό Κάλιο	Potassium Citrate
Κιτρικό Νάτριο	Sodium Citrate
Κιτρικό Οξύ	Citric Acid
Κολλαγόνο	Collagen
Κόμμι Ακακίας	Acacia Gum
Κόμμι Κυτταρίνης	Cellulose Gum
Κόμμι Τραγάκανθας	Tragacanth Gum
Κόμμι Χαρουπιού	Carob Bean Gum
Κορτιζόνη	Cortisone
Κουρκουμάς	Turmeric (Kurkuma)
Κρασί	Wines
Κρέας Φρέσκο	Meat (fresh)
Κυτταρίνη	Cellulose[1]

Λακτόζη	Lactose
Λανολίνη	Lanolin
Λεκιθίνη	Lecithin
Λεκιθίνη Σόγιας	Soy Lecithin
Λινάρι	Flax
Λιπάση	Lipase
Λ-Κυστεΐνη	Cysteine, L
Λοουροθεϊκό νάτριο	Sodium Lauryl Sulfate
Μαλακό Καλαμπόκι	Waxy Maize
Μεθυλο-Κυτταρίνη	Methyl Cellulose
Μέλι	Honey
Μηλικό Οξύ	Malic Acid
Μηλόξυδο	Apple Cider Vinegar
Μικροκρυσταλλική Κυτταρίνη	Microcrystallin Cellulose
Μονοολεΐκή Γλυκερόλη	Glycerol Monooleate
Μονοστεατική Γλυκόλη	Glycol Monosterate
Μονοστεατική Προπυλενογλυκόλη	Propylene Glycol Monosterate
Μόσχος (Άρωμα)	Musk
Μουσταλευριά	Cream of Tartar
Μπιζελάλευρο	Pea Flour
Μπιζέλι	Pea - Cow
Νατράσβεστος	Calcium Disodium
Νιασίνη	Niacin-Niacinamide
Νιτρικό Νάτριο	Sodium Nitrate
Ξύδι	Vinegars (Specific Types)
Ξύδι Απεσταγμένο	Distilled Vinegar
Ξύδι Βαλσαμικό	Balsamic Vinegar
Ξύδι Κρασιού	Wine Vinegars (& Balsamic)
Ξύδι Ρυζιού	Rice Vinegar
Όξινο Γλουταμινικό Νάτριο	Monosodium Glutamate MSG
Ορυκτά Άλατα	Mineral Salts
Ορυκτέλαιο	Mineral Oil
Ουίσκι Σκοτσέζικο	Scotch Whisky
Παραφίνη	Paraffin
Πατατάλευρο	Potato Flour
Πατάτες	Potatoes
Περουβιανό Βάλσαμο	Peru Balsam
Πεψίνη	Pepsin
Πολυαιθυλενογλυκόλη	Polyethylene Glycol
Πολυγλυκερόλη	Polyglycerol
Πολυσακχαρίτης Φυκιών	Alfalfa
Πολυσορβίτες	Polysorbates
Πουρνάρια	Acorn Quercus
Προπυλενογλυκόλη	Propylene Glycol
Πυριτικό Νάτριο	Calcium Silicate

Πυροφοσφωρικό Νάτριο	Sodium Acid Pyrophosphate
Ρεβίθια	Chickpea
Ρετικουλίνη	Reticulin
Ρετινόλη	Vitamin A (retinol)
Ρητινέλαιο	Rosin
Ρυζάλευρο	Rice Flour
Ρύζι	Rice
Ρύζι Άγριο	Wild Rice
Ρύζι σε νιφάδες	Flaked Rice
Σιρόπι Καλαμποκιού	Corn Syrup
Σκορδέλαιο	Allicin
Σόγια	Soy
Σόγια	Soybean
Σορβικό Κάλιο	Potassium Sorbate
Σορβικό Οξύ	Sorbic Acid
Σορβιτύλη-Μαννιτόλη	Sorbitol-Mannitol
Σουκρόζη	Sucrose
Σουλφονουμίδια	Sulfosuccinate
Σουσάμι	Seed - Sesame
Σπόροι (εκτός από σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη)	Seeds (except wheat, rye & barley)
Στεαρυλαμίνη	Stearamine
Στεατικά	Stearates
Στεατικά Αμίδια	Stearamide
Στεατικό Ασβέστιο	Calcium Stearate
Στεατικό Οξύ	Stearic Acid
Σφιγγολιπίδια	Sphingolipids
Ταπιόκα	Manioc
Ταπιόκα	Tapioca
Τραγάκανθα	Tragacanth
Τριφωσφορικό ασβέστιο	Tri-Calcium Phosphate
Τρυγικό Οξύ	Tartaric Acid
Τσάι	Tea
Τυριά	Cheeses
Τυρόγαλο	Demineralized Whey
Τυροσίνη	Tyrosine
Υδρολιωμένη Προτεΐνην Σόγιας	Hydrolyzed soy protein
Υδροχλωρική Θειαμίνη	Thiamine Hydrochoride
Υδροχλωριωμένη Πυριδοξίνη	Pyridoxine Hydrochloride
Υπεροξείδιο του Μαγνησίου	Magnesium Hydroxide
Υπεροξείδιο Υδρογόνου	Hydrogen Peroxide
Φαγόπυρο	Buckwheat
Φαινυλαλαλίνη	Phenylalanine
Φακή	Lentil
Φασόλια	Beans

Φολικό Οξύ	Folic Acid-Folacin
Φορμαλδεΐνη	Formaldehyde
Φουμαρικό Οξύ	Fumaric Acid
Φρουκτόζη	Fructose
Φρούτα Φρέσκα	Fruit (including dried)
Φύκια	Algae
Φύκια	Seaweed
Φωσφορικό Ασβέστιο	Calcium Phosphate
Φωσφορικό Νάτριο	Monopotassium Phosphate
Φωσφορικό Νάτριο	Sodium Phosphate
Χαρουπάλευρο	Carob Flour
Χαρούπι	Carob Bean
Χλωριούχο Ασβέστιο	Calcium Chloride
Χυμοσίνη	Chymosin
Ψάρια Φρέσκα	Fish (fresh)
Ψημένο Φαγόπυρο	Kasha (roasted buckwheat)
	Adzuki Bean
	Algin
	Alginate
	Aluminum
	Annatto
	Annatto Color
	Arrowroot
	Aspic
	Astragalus Gummifer
	Baking Soda & Powder (check)
	Bean Romano (Chickpea)
	Bean Tepary
	Bean, Adzuki
	Bean, Hyacinth
	Bean, Lentil
	Bean, Mung
	Besan
	BHA
	BHT
	Butylated Hydroxyanisole
	Canola Oil
	Carageenan Chondrus Crispus
	Carboxymethylcellulose
	Carnauba Wax
	Carrageenan
	Cassava Manihot Esculenta
	Chlorella
	Corn Meal
	Corn Syrup Solids

	Cornstarch
	Cowitch
	Cowpea
	Desamidocollagen
	Dioctyl Sodium
	Gram flour (chick peas)
	Grits, Corn
	Guar Gum
	Hyacinth Bean
	Job's Tears
	Kudzu Root Starch
	Locust Bean Gum
	Maize Waxy
	Maltitol
	Masa
	Masa Flour
	Masa Harina
	Milo
	Mung Bean
	Nut, Acron
	Pea - Chick
	Polenta
	Prinus
	Pristane
	Propolis
	Propyl Gallate
	Ragi
	Rennet
	Romano Bean (chickpea)
	Sago Flour
	Sago Palm
	Saifun (bean threads)
	Soba (be sure it's 100% buckwheat)
	Sodium Erythrobate
	Sodium Silacoaluminate
	Sorghum
	Sorghum Flour
	Subflower Seed
	Succotash (corn and beans)
	Tarrow Root
	TBHQ is Tetra or Tributylhydroquinone
	Tea-Tree Oil
	Teff
	Teff Flour

	Tepary Bean
	Tofu-Soya Curd
	Urad Beans
	Urad Dal (peas) Vegetables
	Urad flour
	Whey
	Xanthan Gum

Μη- επιτρεπόμενες τροφές / Non-safe food

Αλεύρι	Bleached Flour
Αλκοολούχα ποτά (Ορισμένα)	Alcohol (Spirits - Specific Types)
Άμυλο Αποξηραμένο με Γλουτένη	Fu (dried wheat gluten)
Ασβεστούχος Καζεΐνη	Calcium Caseinate (Contains MSG)
Βύνη	Barley Malt
Βύνη	Malt
Βύνης Εκχύλισμα	Malt Extract
Βύνης Παράγοντας Γεύσης	Malt Flavoring
Βύνης Σιρόπι	Malt Syrup
Γλουταμίνη	Glutamine (amino acid)
Γλουταμινικό Οξύ	Glutamic Acid
Δεξτρομαλτόζη	Dextrimaltose
Δημητριακά	Cereal Binding
Ζυμαρικά	Pasta
Κριθάρι	Barley Hordeum vulgare
Κύβοι Ζωμού	Gravy Cubes
Μαγιά Μπύρας	Brewer's Yeast
Μουστάρδα σκόνη	Mustard Powder
Μπόλια	Suet in Packets
Μπύρα	Beer
Νατριούχος Καζεΐνη	Sodium Caseinate (Contains MSG)
Ξύδι Βύνης	Malt Vinegar
Πίτουρο	Bran
Πλιγούρι	Groats (barley, wheat)
Σίκαλη	Rye
Σιμιγδάλι	Semolina
Σιτάρι Σκληρό	Durum wheat (Triticum durum)
Σόγιας Σάλτσα	Soy Sauce
Ταμπουλέ	Tabbouleh
Τεριάκι Σάλτσα	Teriyaki Sauce
Τυρί τύπου ροκφόρ	Blue Cheese (made with bread)
Χρωστικές Ουσίες	Coloring
	Abyssinian Hard
	Barley Grass (can contain seeds)
	Bulgur (Bulgar Wheat/Nuts)

	Bulgur Wheat
	Chilton
	Club Wheat
	Common Wheat (Triticum aestivum)
	Couscous
	Edible Starch
	Einkorn (Triticum monococcum)
	Emmer (Triticum dicoccon)
	Farina Graham
	Filler
	Food Starch
	Germ
	Glutamate (Free)
	Graham Flour
	Granary Flour
	Gum Base
	Kamut (Pasta wheat)
	Macha Wheat (Triticum aestivum)
	Matzo Semolina
	Miso
	Oriental Wheat (Triticum turanicum)
	Pearl Barley
	Persian Wheat (Triticum carthlicum)
	Polish Wheat (Triticum polonicum)
	Poulard Wheat (Triticum turgidum)
	Rice Malt (contains barley or Koji)
	Seitan
	Semolina Triticum
	Shot Wheat (Triticum aestivum)
	Small Spelt
	Soba Noodles
	Spelt (Triticum spelta)
	Sprouted Wheat or Barley
	Stock Cubes
	Strong Flour
	Textured Vegetable Protein - TVP
	Timopheevi Wheat (Triticum timopheevii)
	Triticale X triticosecale
	Udon (wheat noodles)
	Vavilovi Wheat (Triticum aestivum)
	Vegetable Starch
	Wheat Durum Triticum
	Wheat Germ (oil)
	Wheat Grass (can contain seeds)
	Wheat Nuts
	Wheat Triticum aestivum

	Wheat Triticum Monococcum
	Wheat, Abyssinian Hard triticum durum
	Wheat, Bulgur
	Whole-Meal Flour
	Wild Einkorn (Triticum boeotictim)
	Wild Emmer (Triticum dicoccoides)