

## Zoznam zakázaných/povolených potravín pri bezlepkovej diéte

<b>ZAKÁZANÉ POTRAVINY</b>
Pšenica
Jačmeň
Ovos (s obmedzením, vedú sa veľké diskusie o bezlepkovosti tejto suroviny)
Raž
Špalda
Kanut
Triticale
<b>VÝROBKY KDE VŠADE SA NACHÁDZA LEPOK A TEDA JE POTREBNÉ POZORNE ČÍTAŤ ZLOŽENIA JEDNOTLIVÝCH VÝROBKOV:</b>
Chleba
Pečivo
Koláče
Pizza
Palacinky
Lievance
Cestoviny
Krúpy
Oblátky
Strúhanka
Musli
Cornflakes
Paštiky
Konzervy
Hotové omáčky na cestoviny a šaláty
Všetky hotové balené jedlá
Mrazené polotovary - obalované mäso, ryby
Mäsové údenárske výrobky - salámy, párky, klobásky, šunka, jaternice
Sójové mäso
Pivo
Melta
Instantné kávy
Sáčkové polievky
Zápražky
Hotové sušené jedlá
Zmesy korenín
Kečup
Horčica
Majonéza
Tatarská omáčka
Všetky dochucovacie omáčky - worcestrová, sójová,
Bujóny v kocke, krabičke
Všetky druhy sladkostí - gumové, keksíky, čokolády
Všetky umelé farbivá a ochucovadlá sú rizikové, aj keď niektoré z nich sú pri bezlepkovej diéte povolené.
<b>POVOLENÉ POTRAVINY</b>
Zelenina bez výnimiek
Ovocie bez výnimiek

Vajcia
Mlieko a všetky výrobky z mlieka pokiaľ ich prímiesou nie je lepková suroviny
Mäso - čerstvé, neošetrované chemicky
Ryža a výrobky z ryže - kaša, múka a pod.
Amarant a výrobky z neho - múka, cestoviny
Kukurica a výrobky z nej bez iných prídavkov
Zemiaky
Strukoviny - fazuľa, šošovica, hrach, cícer
Sója
Pohánka
Proso
Orechy
Semienka - slnečnicové, laňové
Kokos
Bylinkové čaje - nie zmesy
Minerálna voda
Tuky - rastliné aj živočíšne - olej, maslo, margarín, masť
Quinoa
Tapiok
Pohánka
Pšeno

## Vysvetlivky k tabuľke:

povolené potraviny

zakázané potraviny

zdroj: [www.dietaje.cool](http://www.dietaje.cool)

Informácie v tejto tabuľke nie sú vedecky podložené a sú len výsledkom porovnávania viacerých zdrojov na internete a vlastných skúseností autorov.  
Preto informácie v nej berte len ako informačné a nie záväzné pri dodržiavaní bezpečnej diéty