

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ
BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ**



**ÇÖLYAK HASTALIĞI
BESLENME REHBERİ**

DÖKÜMAN KODU: OH.RH.05	YAYIN TARİHİ: 10.05.2012	REVİZYON NO: 00	REVİZYON TARİHİ: --
------------------------	--------------------------	-----------------	---------------------

Çölyak Hastalığı Nedir?

Gluten içeren tahıllar ve bunlardan yapılan ürünlerin tüketilmesi ile genetik yatkınlığı olan bireylerin bağışıklık sisteminin uyarılarak aşırı bir tepki oluşur.

Çölyak hastalığı genetik ve çevresel etmenlerin birlikte rol aldığı bir hastalıktır.

Gluten içeren gıdaların tüketimi ile başlangıçta barsak problemleri, ilerleyen aşamalarda büyüme ve gelişmede gerileme, kemik mineral yoğunluğunda azalmaya bağlı osteoporoz anemi, endokrin ve sinir sistemi ile ilgili hastalıklara neden olabilmektedir.

Çölyak Hastalığının Tedavisi Nedir?

Çölyak hastalığının tek tedavi şekli gluten içermeyen beslenmedir.

Diyetten buğday, arpa, çavdar, yulaf (yulafın bazı hastalarda kullanılmasının sakınca oluşturmadığı bildirilmektedir) ve bunların türevlerinin tüketilmediği zaman birkaç hafta içinde hastalık belirtilerinde iyileşme olduğu tespit edilmiştir.

Gluten Nedir ?

Buğday, arpa, çavdar ve yulaf 'ta bulunan bir proteindir. Bu proteinin çok azı bile hastalığı olan kişiler için toksik (zehirleyici) etki göstermektedir.

Nelere Dikkat Edilmesi Gerekir?

Hazır aldığımız yiyecek ve içeceklerin etiketlerini mutlaka okumalıyız.

Etiketlerinde gluten içerip içermediği yazılmamışsa üretici firmadan bilgi alınmalıdır.

Yediğimiz her türlü gıdaların içerisinde gluten içeren tahılların (buğday, arpa, çavdar, yulaf) ve bunlardan yapılan un, nişasta gibi mamullerin bulunmadığından emin olmak gereklidir

ÇÖLYAK HASTALARINA YÖNELİK AYRINTILI BESİN SATIN ALMA ÇİZELGESİ

Aşağıdaki besinler Güvenilir (✓), Güvenilir olmayan (X) ve Şüpheli Besin (?) olarak sınıflandırılmıştır.

	Güvenilir besin	Güvenilir olmayan besin	Şüpheli besin
FIRIN/PIŞIRME ÜRÜNLERİ			
Kabartma tozu/karbonat			(?) çoğunluğu glutensiz olsa da içeriği tekrar kontrol edilmelidir.
Keçiboynuzu ve kakao tozu	✓		
Hindistan cevizi	✓		
Hindistan cevizi(aromalı veya şekerli)			(?)
Un (buğday, arpa, çavdarveya diğer gluten içeren unlar)		X	
Vanilya ekstratı	✓		
Ksantan sakızı	✓		
Maya	✓		

ŞEKERLEMELER			
Şekerlemeler ve Çikolata			(?) markasına göre değişkenlik gösterir
Meyan kökü		X	

ÇEŞNİ VERİCİLER			
Bulyon		X	
Ketçap			(?)
Salata sosu			(?) içerikleri kontrol edilmelidir.
Ev yapımı salça	✓		
Pirinç sirkesi			(?)
Damıtılmış sirke (elma,üzüm)	✓		
Malt içeren sirkeler		X	
Hardal			(?) içerikleri kontrol edilmelidir.
Glutensiz soya sosu	✓		
Soya sosu (buğday eklenen)		X	
Et suları (ev yapımı değilse)		X	

Domates sosu ve salçası (ev yapımı)	✓		
Domates aromalı ürünler			(?)

SÜT VE ÜRÜNLERİ

Tereyağ	✓		
Peynir (sert ve yumuşak)	✓		
Süzme peynir	✓		
Aromalı veya düşük yağlı süzme peynir			(?)
Aromalı veya düşük yağlı krem peynir			(?)
Yumurta	✓		
Yumurta ikamesi			(?)
Dondurma			(?)markasına göre değişkenlik gösterir
Süt	✓		
Aromalı sütler ve içecekler			(?)
Ekşi krema	✓		
Düşük yağlı ekşi krema			(?)
Dondurulmuş yoğurt			(?)
Aromalı yoğurt			(?)
Sade yoğurt			(?)

İÇECEKLER

Çay, kahve, alkolsüz içecekler	✓		
İnstant ve aromalı çay ve kahveler, poşet çaylar, Meyve aromalı içecekler, Çikolatalı içecekler			(?)
Bira ve malt içeren içkiler		X	

YAĞLAR

Tereyağ, margarin, bitkisel sıvı yağlar	✓		
Mayonez			(?)Etiket bilgileri kontrol edilmeli
İç yağı/don yağı			(?)

BALIK TÜRLERİ

Konserve balık türleri			(?)
------------------------	--	--	-----

Taze veya dondurulmuş sos içermeyen balıklar	✓		
Balık köftesi veya kroket			(?)
Marine edilen veya pane harçlı balıklar		X	

TAHİL VE ÜRÜNLERİ VE NİŞASTALAR (Üretim esnasında gluten bulaşabilir, bu neden kontrol edilmesi gerekir.En riskli olan yulaftır, bu yüzden önerilmez.)

Amarant	✓		
Yasaklı tahıllardan üretilen her türlü ekmek, kraker, bisküvi, vb.		X	
Karabuğday (%100 saf)	✓		
Bulgur		X	
Cassava/manyok/tapyoka nişastası	✓		
Kestane	✓		
Hindistan cevizi unu	✓		
Mısır (taze mısır, %100 mısır nişastası veya mısır şurubu)	✓		
Mısır (konserve veya dondurulmuş)			(?)
Kuskus		X	
Spelt (kavuzlu buğday)		X	
Buğday nişastası		X	
Hidrolize buğday proteini		X	
Horosan buğdayı (kamut)		X	
Malt ekstratı, malt aromalı içecekler		X	
Malt sirkesi		X	
Modifiye mısır nişastası			(?)

ET VE ET İKAMELERİ

Kurutulmuş etler			(?)
Köfteler			(?)
Şarküteri etler			(?)
Jambon			(?)
Marine olmayan ve sos eklenmemiş etler	✓		
Sade tofu	✓		
Aromalı tofu			(?) bazı aromalı tofular soya sosu içerebilir

Vejeteryan burgerler, sosisler			(?) çoğunluğu gluten içerir
Soslu veya kavrulmuş kuruyemişler			(?)

KÜMES HAYVANLARI

Tavuk köftesi			(?)
Kızartılmış tavuk			(?)
Bulyon ile pişirilmiş tavuk		X	
Soslar			
Karışık sos			(?)
Soya sosu		X	

ATIŞTIRMALIKLAR

Buğday, arpa ve çavdar içeren cipsler		X	
Soslu patates, mısır veya pirinç cipsleri			(?)

ÇORBALAR

Hazır çorbalar		X	
Lokantadaki çorbalar			(?) çoğunluğu bulyon ya da un içerebilmektedir.

BAHARATLAR

Taze baharatlar ve otlar	✓		
Kurutulmuş saf otlar ve baharatlar	✓		
Ekstratlar			(?) çoğunluğu glutensizdir ama etiketlerinin kontrol edilmesi gerekir

SEBZELER

Baharatlı veya terbiyeli sebzeler			(?)
Diğer besinlerle aynı yağda kızartılmış sebzeler		X	
Konserveler			(?)

EYLÜL 2017 ONAY ALINAN GLUTENSİZ ÜRÜNLER

ATIŞTIRMALIKLAR-Krokan, Cips ve Bisküviler-Kekler

- *Backhaus kek çeşitleri <https://backhaus.com.tr/54-glutensiz-urunler>
- *Bağdat Sebze ve Meyve Kuruları
- *Bjorg Galetta Mais Corn Cakes Organik Glutensiz Mısır Topakları
- *Bjorg Rice Cakes 130g Export-Organik Glutensiz Bütün Pirinç topakları
- *Coppenrath My Cooky Glutensiz Çikolata Parçacıklı Bisküvi
- *Coppenrath My Cooky Glutensiz Portakal Aromalı Kakaolu Bisküvi
- *Coppenrath My Cooky Glutensiz Karamelli
- *Çıtır Elma
- *Eat Real Hummus Chips
- *EatReal Humus cips Dereotlu
- *EatReal Mercimek Deniz Tuzlu
- *EatReal Mercimek Domatesli & Fesleğenli
- *Eti Pronot zeytinli, kakaolu, portakallı, sade bisküvileri ve mini kekler
- *Fiorentini Organik Chiali Mini Mısır Gevrekleri
- *Fiorentini Organik Kinoalı Mini Mısır Gevrekleri
- *Glutenon www.glutenon.com
- *Glutensiz Ada kurabiye Çeşitleri
- *Gold Balfıstık
- *Hip Organik Bebek Gofreti, Pirinç patlağı Elmalı ve Böğürtlenli
- *Mina Glutensiz tatlı ve tuzlu atıştırmalıklar
- *Oranca Organik ve Glutensiz Le Pain des Fleurs Kestaneli Çıtır Kraker/Ekmek
- *Organik ve Glutensiz Le Pain des Fleurs Kinoalı Çıtır Kraker/Ekmek

- *Organik ve Glutensiz Le Pain des Fleurs Karabuğdaylı Çıtır Kraker/Ekmek
- *Organik ve Glutensiz Le Pain des Fleurs Hindistancevizli Çıtır Kraker/Ekmek
- *Organik ve Glutensiz Le Pain des Fleurs Kakaolu Çıtır Kraker/Ekmek
- *Organik ve Glutensiz Le Pain des Fleurs Soğanlı Çıtır Kraker/Ekmek
- *Orgran Glutensiz Bisküvileri
- *Party Cips Sade ve Tatlı Biberli
- *Samai Sade Cips
- *Schar Glutensiz Bisküviler
- *Schar Glutensiz Gofretler ve Barlar
- *Schar Glutensiz Mısır Gevrekleri ve Musli
- *Mina Glutensiz atıştırmalıklar www.minaglutensiz.com
- *Semotti atıştırmalıklar www.semotti.com
- *Sin Gluten
- *Thin Think High Protein Bar
- *Thin Think Pirinç Krakeri

AYRAN :

- | | | | | | |
|---------|---------|-----------|------------|-----------|-------|
| *Aynes | *Bakraç | *Çayırova | *Dalgıçlar | *Eker | *İçim |
| *İtimat | *Kebir | *Otat | *Özgüllü | *Pınar | |
| *Sek | *Sütaş | *Yörsan | *Yörükoğlu | *Sakıpağa | |

BAHARATLAR :

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| *Bağdat Baharat(Karışım Olmayanlar) | *Sade Organik Baharatlar |
|-------------------------------------|--------------------------|

BAL :

- | | | | |
|---------------|-------------------|------------|-------------|
| *Anavarza Bal | *Balparmak | *Koska Bal | *Köytür Bal |
| *TKV Bal | *Sade Organik Bal | | |

BALIK : (işlenmemiş ve garnitürsüz olması koşuluyla)

*Dardanel *Süperfresh

BOZA :

*Balaban Boza *Vefa Bozacısı (Glutensiz etiketi olan)

ÇAY : (poşet ve toz)

*Çaykur *Deren *Doğadan *Lipton

ÇİKOLATA:

*Bounty *Frankonia *Kinder Surprise *Kinder Chocolate,
*Kinder Chocolate Maxi *Mabel Sütlü Çikolata *Mabel Bitter Çikolata
*Mabel BeyazÇikolata *Nussknacker *Pernigotti
*Sagra çikolata *Snickers *Toblerone

*Startop şeker kaplamalı sütlü çikolata-Uçantay Gıda-Bim’de satışta.

*Tadelle (gofretli hariç), *Toffiee

*Zentis Marzipan(Carrefour Expreslerde bulunuyor)

(Not: Mabel markasının glutenli olanları aşağıda listelenmiştir onları almayınız.)

1.Bitter Çikolata Kaplı Gofret (çeşit numarası 74109 ve 74009)

2. Bisküvi kırıntılı mantar şekline dekorlu beyaz çikolata (72009 grubu içinde)

3. Gofret dolgulu tablet 70 g.(çeşit numarası 71110)

4. Patlamış buğday merkezli draje (çeşit numarası 73048, 73049, 73050, 73060 ve 73061)

5. Çikolata kaplı Patlamış pirinçli pralin (çeşit numarası 72009 ve 72004 grupların içinde)

6. Katologda saksı ismi altında görülen gofretdolgulu sütlü çikolata (72009 grubu içinde ve 71904-A)

7. Bitter çikolata kaplı fıstıklı lokum (72004 grupların içinde)

8. Bitter çikolata kaplı kestane ezmesi (72004 grupların içinde)

DAMLA ÇİKOLATA:

*Callebaut *Mabel

EKMEK ÜSTÜ ÇİKOLATA VE EZME

*Calve Sürülebilir Yer fıstığı Ezmesi *Calve Parçacıklı Yer fıstığı Ezmesi

*Calve Yerfıstığı Ezmesi Light *Ege Glutensiz Keçiboynuzu Ezmesi

*Gold Krem fıstık *Gold Sweetly Yer fıstığı Ezmesi

*Gürsoy Fındık Ezmesi *Koska Fındık Kreması

*Naturpy Glutensiz Keçiboynuzu Ezmesi-Kreması

*Nutella *Optinaturel Keçiboynuzu Ezmesi

*Oranca Organik ve Glutensiz Nocciolata Sütlü Kakaolu Fındık Kreması

Polmak Gold Kremfıstık *Sarelle (Fındıklı, Bitterli, Duo)

SICAK ÇİKOLATA :

Mado *Sek *Tikveşli *Fiero

DİYABETİKLER İÇİN TATLANDIRICILAR:

*Candarel *Takita

DOMATES ÜRÜNLERİ :

*AOÇ Domates Suyu *Kilye *Tat domates suyu çeşitleri *Tat domates püresi

*Trilye *Tukaş *Sade Organik *Tat domates rendesi

DONDURMA :

*Dalğışlar *Dondo Dondurması *Orsat *Tadella Dondurma *Sarella Dondurma

*Bolulu Hasan Usta'da satılan LASİDO paketli, DOSİDO kutuda olan dondurması ile Bandollar Dondurması

*Atatürk Orman Çiftliği Dondurması kapalı plastik kutuda.

*Lera Freska Dondurması. Sade- Sütlü çikolatalı- Antep fıstıklı -Limonlu- Bitter-Fındıklı-Tahin cevizli-

*Magnum After Dinner Dondurması.(Bakınız unilever firması kuralına)

*Mado Dondurması(Sade dondurma, Fıstıklı dondurma, Kakaolu dondurma, Vişneli buz, Muzlu dondurma, Çilekli buz, Böğürtlenli buz, Frambuazlı buz, Portakallı dondurma, Limonlu dondurma, Cevizli dondurma, Bademli dondurma, Kavunlu dondurma, Karadutlu buz, Kirazlı buz)

DONDURULMUŞ SEBZELER :

*Superfresh (dondurulmuş sossuz sade olan patates, işlenmemiş sossuz sebze-meyve ürünleri)

*Torku-hazır patates

DÖNER:

*Bolca (Tabaklı Paketlenmiş) Hindi Hazır Döner

*Erpiliç Tavuk Döner

*İkbal'in vakumlu paketlenmiş Dilimlenmiş Dana Döner

*İkbal'in vakumlu paketlenmiş Dilimlenmiş Sucuk Döner

EKMEKLER- GLUTENSİZ

*Ankara Büyükşehir Belediyesi Glutensiz MET-VAK Ekmeği

*Backhaus Ekmek <https://backhaus.com.tr/54-glutensiz-urunler>

*Bezgluten Ekmeği

*Dr. Ekmek Glutensiz Ekmek çeşitleri

*Ege Glutensiz Ekmeği

*Eskişehir Hemşin Ekmek Fırını Glutensiz Ekmeği

*İstanbul Büyükşehir Belediyesi Glutensiz İHE Ekmeği

*İzmir Büyükşehir Belediyesi KENT Ekmeği

*Mader Glutensiz Ekmek

*Schar Glutensiz Ekmek çeşitleri

ERİŞTE:

*Mader Glutensiz Erişte

*Mina glutensiz sebzeli ve sade erişte çeşitleri

*Semotti Glutensiz Erişte-Ankara

GAZLI ve BİTKİSEL İÇECEKLER

*Alpro tüm bitkisel içecekler Soya içeceği, Badem içeceği, Pirinç içeceği ,Yulaf içeceği,

*Coca-cola *Cofradex *Didi *Fanta * İçim *Sprite *Yedigün

*Guarana Guarana Özlü Enerji Veren İçecek

*Oranca Glutensiz ve Laktozsuz Bitkisel içecekler

*Organik ve Glutensiz Isola Bio Soya içeceği

*Organik ve Glutensiz Isola Bio Light Pirinç içeceği

*Organik ve Glutensiz Isola Bio Kakaolu Kinoa & Pirinç içeceği

*Organik ve Glutensiz Isola Bio Hindistancevizi & Pirinç içeceği

*Organik ve Glutensiz Isola Bio Badem & Pirinç içeceği

*Isola Bio Organik, Glutensiz ve Şeker İlavesiz Badem içeceği

GÜLLAÇ YUFKASI

*Bursa Glutensiz Güllaç (Bilgili Kardeşler Gıda)

*Kral Glutensiz Güllaç*Wai Wai Glutensiz Pirinç Yufkası

HARDAL

*Tat Hardal

HAZIR ÇORBALAR:

*Mader *Organic Bahçe Glutensiz

HELVA :

*Abdurrahman Tatlıcı *Gölseven Helva (Yaz ve Tahin Helvası) *Tunas Helva

*Metin (yaz helvası hariç) *Serel Sade Helva *Üçel Gıda Sade ve Kakaolu Helvası

*Koska Tahin Helvası (Yaz Helvası hariç) , Diyabetik Tahin Helvası

HİNDİ : (işlenmemiş olması koşuluyla)

*Bolca Hindi

İRMİK :

*Arbella İrmik *Ege Glutensiz Mısır İrmigi * Taranis Glutensiz İrmik Unu

*Golda Glutensiz İrmik Unu sadesi ve meyveli çeşitleri *Mader

KABARTMA TOZU :

*Bağdat Kabartma Tozu *Dr Oetker Glutensiz Kabartma Tozu

*Mader Glutensiz Kabartma Tozu

KAHVE:

Türk Kahvesi

*Kurukahveci Mehmet Efendi. *Shazili kahve çeşitleri

*Altıncılıklar ,Kahve Dünyasında (www.kahvedunyasi.com)

*Selamlıque Türk kahvesi ve Cezbeli Türk kahvesi

Nescafe

*Arolez fiero 3'ü bir arada

*Fiero Cappuccino

*Fiero Kahve Beyazlatıcısı (kahve kreması)

*Mondalez (Kent) firmasına ait bir nescafe markası ise üzerlerini okuyarak alınız.

*Nestle firmasına ait bir nescafe markası ise üzerini okuyarak alınız.

*Nestle Nespresso

*Oranca Filtre Kahve

*Organik Simon Levelt Filtre Kahve- PERU

*Organik Simon Levelt Filtre Kahve – ENDONEZYA

*Organik Simon Levelt Filtre Kahve – ETİYOPYA

*Organik Simon Levelt Filtre Kahve – SENZA Kafeinsiz

*Organik Simon Levelt Çekirdek Kahve- Corazon Espresso

Granül Kahve

*Simon Levelt Organik Çözünür – Instant Kahve

*Simon levelt(city farm organik'in ürünü)

KAKAO :

*Fiero Kakao *Kuru Kahveci Mehmet Efendi *Mina Glutensiz Kakao

*Nestle (üzerini okuyarak) *Mabel Kakao

KARABUĞDAY-GREÇKA:

*Duru *Mader *Organic Bahçe *Organic Garden

*Raini Çiftliği *Yar *Yayla

KAVURMA FÜME ET

*Danet -www.danet.com.tr

*Polonez Jambon, Polonez Kavurma, Polonez Füme etler

(Hindi FümeEti , Füme Et, Karabiberli Füme et)

KAYMAK:

*Çayırova-inek ve manda kaymağı *Dalgıçlar *Eker Kaymak *İçim Kaymak

*Yörsan Kaymak

KEFİR :

*AOÇ *Danem *Eker *Ekici *İtimat *Sakıpağa *Sek *Yörsan

KESME ŞEKER:

*Bal Küpü-Sadece bu firma glutensiz raporu olduğu için listeye alınmıştır.

KETÇAP :

*Heinz *Tat Ketçap

KONSERVELER :

*Öncü Közlenmiş Patlıcan ve Biber *Penguen Konservesi

*Tamek (Sebze ve Bakliyat Konserveleri)

KREM ŞANTİ:

*Dondo Krem Şanti *Fiero Bitkisel Şekerli Krem Şanti (Sıvı) *Mina Glutensiz Krem Şanti

KREMA :

*Aynes*Fiero Toz Krema *Sakıpağa Krema *Sek Krema *Yörsan Krema

KURUYEMİŞ ve ÇEREZLER:

*Arzu Kuruyemiş-Çorum *Gold Yer Fıstığı *Gürsoy Fındık *Işık Organik

*Sade Organik *Temel Gıda Dovidio Kuru Üzüm Çeşitleri

LABNE :

Baltalı Labne *İçim Labne *Murat Bey Labne *Pınar Labne *Sakıpağa Labne

*Sütaş Labne *Yörsan Labne

LİMONATA :

*Doğanay" *Uludağ

LOKUM :

*Gülseven Lokum *Koska saray lokumu, sultan lokumu, light lokum

*Mevlevi Tatlısı (lokumu) *Ogaş Lokum (Bim)

*Saray Lokumu, Sultan Lokumu, Çikolata kaplamalı lokumlar

*Tariş İncir LokumUzungil Lokum

LOR

*Bakraç *Baltalı *Çayırova *Gürsüt *Muratbey

*Sakıpağa *Tahsildaroğlu *Yörsan

MAKARNALAR :

*Arbella *Balviten *Barilla *Beşler *Bez-gluten

*Bi-aglut *Mader *Schar *Tas Pirinç Makarnası

KARBONAT

*Bağdat

KUSKUS MAKARNA- BULGUR

*Mader Cous Cous (kuskus) *Schaer Cous Cous

MAKARNA SOSU

*Pastavilla *Sade Organik

MAYA :

Dr. Oetker Maya *Kenton Maya *Pak Maya *Yuva Maya

MISIR GEVREĞİ

*Schaer

MADEN SUYU

*Beypazarı

MARGARİN:

*Becel *Birma*Sana *Trakya Birlik Birma Bitkisel Margarin

MAYONEZ

*Heinz *Tat Mayonez

MEYVE SULARI :

*Aroma *Cappy *Çamlıca *Didi Icetea *Dimes
*Exotic*Elit Naturel *İçim *Juss *Link
*Lipton Ice Tea *Sade Organik*Sek *Sunny
*Tamek *Tat *Yörsan *Zumosol *Pınar

NAR EKŞİSİ:

*A.O.Ç.Nar Ekşisi *Fersan Nar Ekşisi *Sade Organik

PEKMEZ VE TAHİN :

*Koska) Tahin, Tahin-Üzüm Pekmezi karışımı, Üzüm Pekmezi, Dut Pekmezi, Keçi Boynuzu Pekmezi ,Tahin-Bal karışımı

*Metin*Sade Organik*Yenigün

PEYNİR

*Aknaz*Arla *Atatürk Orman Çiftliği tüm ürünleri*Aynes

*Bahçıvan tüm peynir çeşitleri lezzetli peynir topları dahil *Bakraç tüm peynir çeşitleri

*Balkaya beyaz ve kaşar peynir

*Baltalı Günlük Pastörize Keçi Sütü %100 Keçi Armola B.Light Günlük Pastörize Keçi Sütü Keçi Sütü 1000M. (UHT) B. %100 Keçi Sütü 200ml. (UHT) B. %100 Keçi Sütünden Çikolatalı Süt

*Bel Karper Tüm çeşitleri *Bivezir *Bolana *Castello *Çayırova

*Dalgıçlar *Doğruluk -Tüm peynir çeşitleri *Eker

*Ekici Peynir krem peyniri de dahil tüm ürünleri *Gelibolu Organik tüm ürünleri.

*Gündoğdu *Gürsüt *Green Tree Blue Cheese *İtimat

*Kay Süt ürünlerinin tüm çeşitleri *Kebir Süt Tüm peynir çeşitleri

*Otat tüm peynir çeşitleri *Özgüllü *Pınar tüm peynir çeşitleri

*Sakıpağa *Sek'in tüm ürünleri. *Sütaş(krem peynir hariç)

*Tahsildaroğlu tüm ürünleri *Trakya Çiftliği

*Yörsan'ın tüm ürünleri

*Yörükoğlu

*Zanetti Parmezan

REÇEL :

*Kilye *Koska (O harfinde nazar boncuğu resmi olan Koska) Organik

*Metin *OrancaOrganik ve Glutensiz Fiordifrutta Çilek Reçeli

*Organik ve Glutensiz Fiordifrutta Yaban Mersini Reçeli

*Organik ve Glutensiz Fiordifrutta Şeftali Reçeli

*Organik ve Glutensiz Fiordifrutta Kayısı Reçeli

*Organik ve Glutensiz Fiordifrutta Kırmızı Orman Meyveleri Reçeli

*Reçeller ve Light reçeller.

*Penguen

*Sade Organik

*St.Dalfour tüm reçel çeşitleri

*Tamek

*Yenigün

PUDİNG

*Mina Glutensiz Kakaolu Puding

*Mine Glutensiz Vanilyalı Puding

SAKIZ :

*Big Babol Tüm Çeşit ve aromalar

*Brooklyn Tüm Çeşit ve Aromalar

*Centerfresh Tüm Çeşit ve Aromalar

*Falım Sakız tüm çeşitleri

*First Not: Kent firmasının sakızlarını ambalajını okuyun sorgulayın.

*Happydent Tüm Çeşit ve Aromalar

*Vivident.Tüm Çeşit ve Aromalar

*Yıldız Nane ve Damla Aromalı Şekersiz Sakız

SALAM:

*Danet Salam

*Erpiliç Tombul Salam

*İkbal Salamı

*Polonez Salamları : Macar Salam, Fıstıklı salam, Hindi Salam

SALÇALAR :

- *AOÇ
- *Olca (domates ve biber salçası)
- *Öncü (domates,acı ve tatlı biber salçası)
- *Penguen (domates ve biber salçası)
- *Sade Organik
- *Tamek (Domates ve Biber Salçası)
- *Tat (domates,acı ve tatlı biber salçası)
- *Trilye
- *Akfa

SALEP:

- *Fiero
- *Kay
- *Mado
- *Sek
- *Tikveşli

SİRKE : (balsamik olmaması koşuluyla)

- *Fersan
- *Olive Form Organik Sirke
- *Tariş

SOSİS:

- *Danet Sosis
- *İkbal Sosis
- *Polonez Sosis

SOS:

- *Öncü Nar Aromalı Sos
- *Pınar Kakaolu Sos

SOYA SOSU :

- *Kikkoman Glutensiz Soya Sosu

SUCUK :

- *Adese Glutensiz Sucuk
- *Erpiliç Sucuk
- *İkbal Sucuk
- *Polonez Sucuk : Kangal, Parmak, Isıl işlem Görmüş Sucuk, Fermente Sucuk, Fermente Baton Sucuk

SÜTLER :

- *Arla Cocio Kakaolu Klasik Süt
- *A.O.Ç. Sütleri. Bu firmanın aromalıları da dahil tüm Süt çeşitleri
- *Aynes
- *Bakraç
- *Çayırova
- *Dalgıçlar
- *Danone
- *Dimes
- *Eker
- *İçim Süt
- *İçim Laktozsuz Süt
- *Otat
- *Özgüllü
- *Pınar Laktozsuz Süt
- *Pınar Süt
- *Sakıpağa Süt

*Sek Süt

*Sek Laktozsuz Süt

*Sütaş Süt

*Yörsan Süt

SÜTLÜ TATLILAR:

Bolulu Hasan Usta

*Fırın Sütlaç *Keşkül *Kazandibi, *Tavuk Göğsü

*Tavuk Göğsülü Kazandibi *Krem Karamel *Muhterika(Çikolatalı Krem Karamel)

Danette çeşitleri

Eker Sütlü Tatlıları

Kestanella (Bursa – Kafkas

Mado

*Fırın Sütlaç, *Kazandibi, *Keşkül, *Sakızlı Muhallebi, *Tavuk Göğsü.

Saray Muhallebicisi :

*Tavukgöğsü, Kazandibi, Su muhallebisi, Saray muhallebisi, Sakızlı muhallebi, Fırın sütlaç, Krem Şokola, Keşkül, Krem karamel.

MEYVELİ AROMALI SÜT:

*Danone *Sek

ŞEHRİYE :

*Arbella *Balviten *Beşler *Mader

*Schar *Wai wai pirinç şehriyesi

ŞEKERLEME :

*Diablo Kremalı ve Limon Aromalı Tatlandırıcı Şekersiz Şekerleme

*Haribo

*Kent firmasının (Mondalez) uyguladığı kural olarak şekerleme ürünlerini ambalaj okumadan almayınız.

*M&M şekerlemelerinin üzerlerini iyi okuyup uyarı olmayanları tüketebiliriz.

*Mentos Çiğnenen Draje Şeker (Çilek, Nane, Mini Çilek, tekli ambalaj ve roll formları. Mini nane, Rainbow Mini Rainbow, Mentos Meyve Aromalı

MİSAFİR ŞEKERLERİ:

*Altınay Şekerleme Bergamut Mevlana Şekeri, Susamlı ve Fındıklı Akide Şekeri
(www.altinaylokum.com)

*Kent Ürünleri (Mondalez) Bu firmanın ürünlerinin etiketini okuyunuz. Firma eğer etiketinde uyarı yoksa yiyebilirsiniz şeklinde onay vermiştir.

*Koska Badem Şekeri, Koska Badem Draje

TARHANA :

*Mader

*Mina Glutensiz

*Semotti Tarhana-Ankara

*Organic Bahçe Glutensiz

TAVUK : (işlenmemiş olması koşuluyla)

*Beypiliç *Erpiliç *Hastavuk *Keskinoglu *Mudurnu

TAVUK VE KÖFTE HARCİ :

*Mader

TAVUK SUYU:

*Keskinoglu

TEREYAĞI:

*A.O.Ç. Tereyağı *Bahçivan Tereyağı *Bakraç Tereyağı *Çayırova

*Dalğışlar *Eker *Gündoğdu *Gürsüt *Kaanlar Tereyağı

*Kebir *Lurpak *Muratbey Tereyağı *Orsat *Pınar Tereyağı

*Sakıpağa Tereyağı *SEK Tereyağı *Sütaş Tereyağı *Yörsan Tereyağı

UNLAR

FASULYE UNU

*Kenton

GALETA UNU:

*Ege Glutensiz Galeta Unu

GLUTENSİZ UNLAR

*Ankara Halk Ekmek Glutensiz Unu (MET-VAK) *Balviten

*Bez gluten Un Karışımı *Bi-aglut Un *Broll Ekmeklik ve Kek Unu *Ege Glutensiz Un

*Golda Glutensiz Un *İstanbul Halk Ekmek Glutensiz Unu(GNK)

*Mina Glutensiz ekmek ve Kek Unu *Nustil Amarant Unu

*Nustil Chia Unu *Organic Garden Glutensiz Un

*Schar Glutensiz Un Karışımları *Sinangil Glutensiz Unu

*Söke Glutensiz Un *Yuva Glutensiz Unları

*Nustil Teff Unu *Güzel Gıda Kinoa Unu

HİNDİSTAN CEVİZİ UNU

*Güzel Gıda

KARABUĞDAY GREÇKA UNU :

*Duru

*Mader

*Organic Garden

*Yar

KEÇİBOYNUZU UNU :

*Atışeri Mersin Keçiboynuzu Unu *Özden Keçiboynuzu Unu

KESTANE UNU :

*Kafkas Kestane Unu *Naturelka Kestane Unu

MISIR UNU :

- *Bağdat Mısır Unu
- *Mader Mısır Unu
- *Mina Glutensiz Mısır Unu
- *Organic Garden Mısır Unu

MISIR NİŞASTASI

- *Ege Glutensiz
- *Mina Glutensiz

NOHUT UNU

- *Kenton

PİRİNÇ UNU :

- *Ege Glutensiz Pirinç Unu
- *Mader Pirinç Unu
- *Mina Glutensiz Pirinç Unu
- *Organic Garden Glutensiz Baby Pirinç Unu

PATATES UNU :

- *Pat Patates Unu

TURŞU :

- *Penguen
- *Sade Organik*Tat

TOZ ŞEKER:

- *Bal küpü

PUDRA ŞEKERİ

- *Mina Glutensiz

VANİLYA :

- *Dr Oetker Glutensiz Vanilya

YAŞ PASTA :

*ÖZSÜT FİRMASI:Sadece yaş pastası 3 gün öncesinden şubeye sipariş verilecek. Bu firmanın Türkiye de hangi şubesinden sipariş verirsiniz verin glutensiz yaş pastamız sadece İzmir'deki fabrikada üretilip sipariş edilen şubeye gönderilecektir, Dikkatinize.

*Özsüt Glutensiz Yaş Pasta Çeşitleri

*Glutensiz KARAORMAN FRAMBUAZ

*Glutensiz KARAORMAN VİŞNE

*Glutensiz KARAORMAN MUZ

*Glutensiz KARAORMAN KROKAN

İKEA

*Glutensiz etiketli yaş pasta

YOĞURT :

*Atatürk Orman Çiftliği Yoğurt

*Aynes*Bakraç Yoğurt

*Baltalı Yoğurt

*Çayırova

*Dalgıçlar

*Danone Yoğurt (ACTIVIA Gluten İÇERİYOR) Dikkatle okuyun etiketleri.

*Eker Yoğurt

*Gürsüt Yoğurt

*İçim Yoğurt

*Kebir Yoğurt

*Otat Yoğurt

*Özgüllü Yoğurt

*Pınar Yoğurt

*Sakıpağa Yoğurt

*Sek Yoğurt

*Sütaş Yoğurt (meyveli yoğurtlar hariç)

*İçim Yoğurt

*Yörsan Yoğurt

*Wellcare Probiyotik Yoğurt

YOĞURT VE KEFİR MAYASI

*Danem

*Yayla

OKUNARAK ALINMASI GEREKEN ÜRÜNLER

KENT FİRMASI: (Mondelez)

Kent şeker ürünleri üzerinde uyarı bilgilendirme yapmaktadır.

Kent Gıda firması diye kurulan firma sonra Kraft Foods firması daha sonra da 2012 yılında atıştırılabilir ürünlerde dünya firması olan Kent Gıda Türkiye MONDELEZ INTERNACIONAL HOLDINGS LLC. adını almıştır. Aşağıda adı geçen **Kent ŞEKER ürünlerinin gluten içerip içermediğini öğrenmek için üzerini okumadan almayınız.**

*Jelibon

*Olips

*PopTıp

*Missbon *Tofita *Çikolata markaları

*Topitop *Kent Modelez firmasının *Sakız markaları

*Kahve markaları da bulunmaktadır. Bunlar da ayrıca sorgulanmalıdır.

*Mentos Nowmints Nefes Tazeleyici Mikro Şekerleme Yeşil Nane Tinbox-Okaliptus Tinbox-Çilek- Portakal Tinbox.

*Chupa Chups- Lolipop Şeker Çilek, Krema Çilek, Portakal,Trio Çilek Kivi-Elma tropikal meyve,Trio Tutti Frutti ve ananas-Melody Pops.

DİKKAT CHUPA CHUPS LOLİPOP ŞEKER KOLA 10 g GLUTEN İÇERİR. Bu ürünü almayınız.

KAŞINTI / ALLERJEN veya Çocukların YUTMA RİSKİ sebebiyle gluten açısından sorgulanıp onay alınan ŞAMPUANLAR :

*Clear *Dalin *Dove *Palmolive

*Duru *Elidor *Tüm EVYAP markalı Şampuanlar

*Olive Farm Bebek Doğal Bakım Ürünleri = Bebek Şampuanı ve Duş Jeli. Bebek Losyonu.Bebek Yağı. Pişik Kremi

MAKYAJ MALZEMELERİ

*Flormar

Çocukların YUTMA RİSKİ sebebiyle Glutensiz onayı alınan DİŞ MACUNLARI :

*Colgate *Sensodyn

KAŞINTI/ALERJİ riski sebebiyle glutensiz onayı alınan DEODORANTLAR:

*Dove deodorant ve roll-on *Emotion deodorant *Fax deodorant *Rexona deodorant

KAŞINTI/ALERJİ Riski Açısından Glutensiz Onayı Alınan GÜNEŞ KORUYUCULARI

*Arko *Avene *Trukid *Ducray(sadece eczanelerde) *Solante(sadece eczanelerde)

Ambalaj üzerinde ALLERJEN UYARISI UYGULAMASI yapan firma isimleri aşağıdadır:

UNILEVER FİRMASI:

Firma tüm ürünleri üzerinde varsa allerjen uyarısı bilgilendirmesi yazmaktadır.

Bu firmanın markalarının içeriğini okumadan kullanmamalıyız. Bu firma paket, kutu, poşet, pet şişeler veya ambalajların içindeki ürünlerin içeriğini yani içinde bulunan hammaddeleri İÇİNDEKİLER bölümünde uyararak **ALLERJEN MADDELERİ diye KOYU RENKLE** yazıp öne çıkartmıştır. Örneğin; şu madde iz miktarda şu şü allerjenleri içerebilir diyeyazmıştır. **Uyarı bulunan ünilever gıda maddesinde adı geçen uyarıda ALLERJEN MADDELER eğer GLUTEN İÇEREN TAHILLAR İSE biz çölyaklılar açısından az da olsa çok ta olsa farketmez yememeliyiz. Yani BUĞDAY ARPA YULAF ÇAVDAR KILÇIKSIZ BUĞDAY KAMUT VEYA BUNLARIN HİBRİT TÜRLERİ gibi uyarılar gördüğümüz ürünlerini ALMAMALIYIZ.**

ÜZERİ OKUNARAK ALINMASI GEREKEN ÜRÜNLER

-Sana Margarin

-Becel Margarin

-LiptonÇayları CalveÇorbaları KnorrBulyonları AlgidaDondurması. CornettoDondurması MagnumDondurması CarteD’orDondurması MaxDondurması Fruttare. **UnileverFoodSolutions Üzerini Okuyacağımız Unilever Kişisel Bakım Ve Temizlik Markaları** : Vaseline Signal Elidor Clear Dove-Dove Rexona Lux Axe Omo Yumoş Domestos Cif -Sun Light Cif

NESTLE FİRMASI:

Firma ürünleri üzerinde uyarı bilgilendirme yapmaktadır. Aşağıda adı geçen belli başlıların ve firmanın tüm ürünlerinin de gluten içerip içermediğini öğrenmek için üzerini okumalıyız. **Lütfen okumadan almayınız.**

-Nesquik -Nescafe çeşitleri...

-Nestle Firmasının ayrıca, -Bebek mamaları, -Çikolata, şekerlemeleri,

-Dondurması, -Sıcak içecekleri, -Kahvaltılık gevrekleri

ŞEKERSİZ GLUTENSİZ EKMEK

MALZEMELER	G	8 ADET ORTALAMA ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	150	1,5 çay bardağı	1)Sütü kaynat, soğumaya bırak.
Yaş Maya	10	1 Silme yemek kaşığı	2)Sütün bir kısmıyla mayayı erit, 1 çay kaşığı şeker ekle, mayalamaya bırak.
Margarin	50	5 Silme yemek kaşığı	3) Karışıma yağ, yumurta ve pirinç ununu ekle, iyice karıştır.
Yumurta	50	1 adet	4) Yağlanmış kalıplara hamur böl ve mayalanmaya bırak.
Pirinç Unu	150	15 Silme yemek kaşığı	5) Kalıpları tepsiye yerleştir ve orta ısıda pişir.

GLUTENSİZ KEK TARİFİ

MALZEMELER	G	ORT. ÖLÇÜ	G	ORT.ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	45	1/2 çay bardağı	90	1 çay bardağı	1) sütü kaynat, ılıt
Yaş Maya	10	1 silme yemek kaşığı	20	2 silme yemek kaşığı	2) Sütün bir kısmı ile mayayı erit
Margarin	60	6 silme yemek kaşığı	120	12 silme yemek kaşığı	3) Margarin ve şekeri bulamaç hale gelinceye kadar karıştır.
Pudra Şekeri	60	6 silme yemek kaşığı	120	12 silme yemek kaşığı	
Yumurta	25	1/2 adet	50	1 adet	4) Yumurtayı bu karışıma ekle, karıştır.
Pirinç Unu	10	10 silme yemek kaşığı	200	20 silme yemek kaşığı	5) Süt, maya, margarin, şeker ve yumurta karışımına pirinç unu ekle.
Vanilya		1/2 paket		1 paket	6) Vanilyayı ekle yağlanmış kalıba dök 30 dk mayalandır. 7)200 C'de 20 dk pişir.

MISIR EKMEĞİ TARİFİ

MALZEMELER	MİKTAR	15 ADET ORTALAMA ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	150	1,5 çay bardağı	1) Sütü kaynat
Tereyağ veya Margarin	125	1 çay bardağı (erimiş)	2) Tereyağ (veya margarin) erit, sıvı yağ ile (ayçiçek, mısır özü) birlikte süte ilave et, şeker ve tuzu karıştır.
Sıvı Yağ	50	1/2 çay bardağı	
Ayçiçek Mısır Şeker	5	1 silme tatlı kaşığı	
Tuz	5	1 silme tatlı kaşığı	3) Mısır ununu bu karışıma ekle (sulu kıvamda hazırla)
Mısır Unu	3,5 çay bardağı	3,5 çay bardağı	
Peynir (Arzu Edilirse)	2 kibrit kutusu	2 kibrit kutusu	4) Peyniri karıştır. 5) Yağlanmış tepsiye dök. 6) Orta hararetle fırında 30-40 dk pişir.