**Manuál vhodných bezlepkových potravin**

Přirozeně bezlepkové potraviny:

* zelenina, ovoce, klíčky
* brambory, batáty
* maso, ryby, vejce
* mléčné výrobky
* ořechy, semínka, kokos

Bezlepkové obiloviny zpracované - přirozené a nerafinované formy:

* hnědá rýže, červená rýže, jasmínová rýže, rýže Basmati
* pohanka, quinoa, jáhly
* luštěniny
* méně známé - amarant, teff, čirok, tapioka
* (kukuřice)

Bezlepkové mouky - přirozené:

* pohanková
* rýžová
* kokosová
* dýňová
* banánová z plantainů
* maková
* mouky ze semínek a ořechů (např. mandlová, lískooříšková, sezamová, lněná …)
* luštěninové (např. cizrnová, čočková, čiroková…)

Bezlepkové vychytávky:

* psyllium
* lahůdkové droždí
* irský mech

**Na co si dávat pozor?**

zn. Schar  
směsi muk se škroby a dalšími přísadami  
opatrně -> s kukuřicí, polentou, klasickou bílou rýží (vysoký glykemický index, výrazné průmyslové zpracování …)

kupované bezlepkové chleby, kde neznáte složení

pufované chlebíčky (rýžové, kukuřičné)

**Tipy - pečivo - kde?**

Koláčkova řemeslná pekárna ([www.scuk.cz](http://www.scuk.cz))

Pekař Optimista Pardubice