

# PROTEINE DEL GRANO (FRUMENTO) - DOVE SI TROVANO

**Pasta**

**Semola**

**Semolino**

**Semolato**

**Crusca**

**Cereali**

**Couscous**

**Grissini**

**Pane**

**Pangrattato**

**Pizza**

**Prodotti da forno**

**Bulgur** (il bulgur è grano duro germogliato: i chicchi di frumento vengono cotti al vapore, fatti seccare e poi macinati. La dimensione può variare da quella simile al cous cous fino a quelle della farina)

**Estratto di cereali**

**Cracker**

**Farro** (le sue proteine sono molto simili a quelle del frumento)

**Farina** (per tutti gli usi, pane, torta, grano duro, arricchito, graham, alto glutine, alto contenuto proteico, istantaneo, pasticceria, autolievitante, grano tenero, macinato a pietra, grano intero)

**Farine arricchite**

**Glutine**

**Germe di grano**

**Crusca di grano**

**Glutine del grano**

**Malto di frumento**

**Amido di grano**

**Farina di grano duro e tenero**

**Farina non setacciata**

**Seitan** (wurstel, affettato, spezzatino, ecc. per vegetariani - Il seitan è un impasto, altamente proteico, ricavato dal glutine del grano di tipo tenero o farro o khorasan)

**Olio di germe di grano**

**Pane Azimo**



## ALTRE FONTI DI PROTEINE DEL GRANO (FRUMENTO)

Questi sono alcuni alimenti e prodotti che contengono o potrebbero contenere, tra gli ingredienti, proteine del grano:

Salse dolci

Salse salate

Zuppe (alcune)

Sughi pronti

Affettati (alcuni)

Wurstell (alcuni)

Gnocchi di semolino e patate

Dadi vegetali e di carne

Pastella per frittura

Fritti (contaminazione incrociata)

Tempura

Panature per cotolette di carne o pesce

Dolci in genere confezionati e fatti in casa

Prodotti della carne (hamburger, polpette, polpettoni, scaloppine, arrosti, ecc ...)

Preparato per budini

Lievito in polvere, fresco o liofilizzato

Alcuni piatti vegani

Muesli

Cerali per prima colazione (alcuni)

Barrette ai cereali,

Gelati (alcuni tipi)

Ostie

Cialde

Birra

Alcuni liquori (Whisky/Scotch/Bourbon, Vodka)

Alcuni cocktail

Integratori alimentari e farmaci (alcuni)

Alcuni prodotti di cosmesi

Leggi sempre le etichette di ciascun alimento ogni volta che lo acquisti, anche se lo hai già comprato molte volte perché gli ingredienti e i processi di produzione possono cambiare senza preavviso e fai domande se non sei sicuro degli ingredienti di un articolo.

