



**Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP**  
**Departamento de Puericultura e Pediatria**  
**Divisão de Imunologia e Alergia Pediátrica**

**Dieta de exclusão de trigo**

Trigo ou quaisquer produtos derivados de trigo não são permitidos na dieta, mesmo em pequenas quantidades.

**Não usar alimentos que contenham quaisquer das palavras abaixo no rótulo:**

Trigo	Farinha de trigo integral	Farinha
Farinha de trigo	Trigo integral	
Germe de trigo	Farinha de rosca	
Glúten	Amido de trigo	
Glúten de trigo	Semolina	
“Bran”	“Graham”	

**Alimentos que contém ou podem conter trigo e devem ser evitados:**

- Sopas contendo macarrão ou engrossadas com trigo
- Alimentos preparados “à milanesa”
- Frios como salsichas, bologna, e outros frios usados em sanduiches
- Macarrão, spaghetti
- Crackers de trigo
- Pães, bolos, tortas, biscoitos, cones de sorvetes, doces, pudins “de caixa comercial”, coberturas de bolos e sorvetes
- Molhos de salada preparados comercialmente, catchup
- Cereais matinais contendo trigo
- Pretzels, pizzas
- Cerveja e whisky
- Algumas marcas de molho de soja
- Bombons com o centro cremoso, alguns chocolates
- Barras de cereais (Nutry, Trio e outras)

**Dicas importantes:**

1. Leia todos os rótulos, pois é impossível listar todas as fontes de trigo. A composição de certos produtos pode mudar ao longo do tempo, portanto deve ser checada periodicamente.
2. Alimentos que contém trigo podem ser substituídos por aqueles feitos com aveia, arroz, centeio ou milho, e podem estar disponíveis em supermercados ou lojas de alimentos naturais.
3. Farinhas feitas desses grãos podem substituir o trigo em receitas.
4. Substituir por 1 colher de sopa de farinha de trigo:

- ½ colher de sopa de amido de milho
- ½ colher de sopa de farinha de amido de batata
- ½ colher de sopa de farinha de arroz

5. Substituir por 1 xícara de farinha de trigo:

- ¾ xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de farinha de milho
- 1 1/3 xícara de farinha de aveia
- 5/8 xícara (10 colheres de sopa) de farinha de amido de batata
- ½ xícara de farinha de amido de batata + ½ xícara de farinha de soja
- 1 xícara de farinha de centeio
- ½ xícara de farinha de aveia + ½ xícara de farinha de arroz (pães)

6. Para fazer uma mistura de farinhas sem trigo, misturar:

- 1 xícara de amido de milho
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 2 xícaras de farinha de soja
- 3 xícaras de farinha de amido de batata

Usar quantidades iguais de xícaras dessa mistura para substituir a farinha de trigo nas receitas.

7. Quando substituir trigo por outra farinha, a combinação de outras farinhas oferece um efeito mais palatável que uma só farinha. Farinha de soja não pode ser usada sozinha, tem de ser combinada com outra farinha.

8. Alimentos assados com outras farinhas que não trigo requer um tempo maior, principalmente se feitos sem leite e ovo.

9. Receitas feitas com outras farinhas requerem mais fermento - 2 colheres e meia de chá para cada xícara de farinha que não o trigo. Bolos feitos com farinhas que não o trigo tende a serem mais secos. Usar cobertura e manter em recipiente bem fechado ajudam a deixar o bolo não seco.

10. Farinha de aveia pode ser preparada passando a aveia no multiprocessador ou liquidificador. As outras farinhas que não a de trigo tende a serem mais “grosseiras”, mais granuladas.

11. Algumas lojas de produtos naturais podem oferecer produtos sem trigo, como crackers de arroz, crackers de centeio, macarrões de milho ou de arroz, bolinhos de arroz, etc.

12. Arroz pode ser usado nas refeições principais, sopas e sobremesas. Farinha de arroz é um bom substituto em dietas sem trigo, mas produz alimentos mais granulados. Para evitar isso, misturar a farinha de arroz com os líquidos necessários na receita e deixar a farinha “em repouso” por alguns minutos antes de prosseguir com o restante das instruções da receita.

13. Sopas caseiras contendo frango, carne e vegetais são boas refeições. Vegetais em forma de purê, como cenoura, ervilhas ou batata podem ser usados para engrossar a sopa, ao invés de trigo.

14. Batatas são bons substitutos para trigo e podem ser usadas de diversas formas nas diferentes refeições. Pipocas, frutas frescas e vegetais são bons lanches. Evitar vegetais feitos em molho cremoso.

15. A dica para manter uma dieta sem trigo é manter uma variedade de outros grãos e seus produtos na dieta, para prover um bom balanço nutricional e uma boa fonte de calorias para o crescimento.

16. Sendo a dieta de exclusão de trigo muito restritiva, é provável que seu filho (a) se beneficie com uma orientação dietética especializada por nutricionista periodicamente.