



GLUTEN FREE

**SEM  
GLÚTEN**



*Viver sem glúten, com todo o sabor*

APTO PARA



**CELÍACOS**



# Porquê Sem Glúten?

Quando são detetados sintomas de intolerância ao glúten, nasce uma enorme dificuldade em criar alternativas compatíveis na alimentação do dia-a-dia.

## Qual o segredo?

*Procurar produtos desenvolvidos e adaptados às especificidades da doença, reinventar receitas e aproveitar a oportunidade para criar hábitos alimentares mais saudáveis.*

Até à data, o único tratamento disponível para a Doença Celíaca consiste na prática de uma dieta isenta de glúten, que se deve manter para toda a vida. Neste sentido, é essencial oferecer um leque cada vez mais alargado de soluções alimentares, equilibradas e saborosas, perfeitamente ajustadas às necessidades do Consumidor em diferentes fases da vida.



Apesar de ser uma das proteínas mais consumidas no Mundo, o Glúten é hoje um inimigo para muitas pessoas. Em Portugal, estima-se que 1 a 3% da população portuguesa seja celíaca, mas apenas 10 000 pessoas estarão diagnosticadas, sendo mais frequente em adultos do que em crianças.

*Investigação baseada em estudos científicos e nos números da população mundial*



## O que é o Glúten?

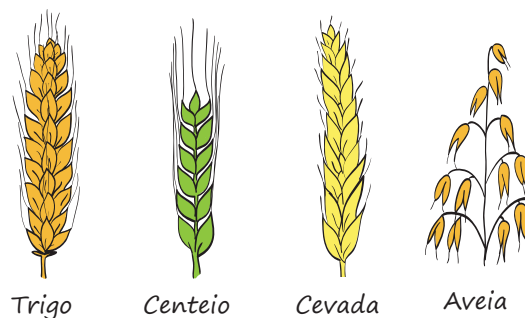
O Glúten é uma proteína constituída por duas frações: prolaminas e gluteninas, que se encontra presente no endosperma de diversos cereais, como o trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut e outras estirpes hibridizadas.

### Doença celíaca, alergia ao trigo ou sensibilidade não celíaca ao glúten?

Na **Doença Celíaca** há uma condição genética autoimune que provoca uma inflamação do intestino delgado na presença de glúten, provocando lesões na sua mucosa que se traduzem na diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes.

Na **Alergia ao Trigo** o sistema imunitário reage a algumas proteínas do cereal, produzindo anticorpos que podem dar origem a sintomas respiratórios, gastrointestinais ou de pele. Ao contrário da doença celíaca, esta alergia pode desaparecer sem razão aparente, a qualquer altura da vida.

Em casos de **Sensibilidade não celíaca ao Glúten**, o sistema imunitário reage gerando anticorpos na presença de glúten. No entanto, ao contrário da doença celíaca, não causa inflamação crónica nem danos permanentes no intestino.



## Sintomas da Doença Celíaca

### Crianças



- Diarreia crónica / Prisão de ventre
- Distensão abdominal
- Vômitos



- Problemas no desenvolvimento e/ou crescimento



- Perda de peso ou aumento de peso insuficiente



- Alterações de comportamento

### Adultos



- Anemia e aftas frequentes
- Dores ósseas e câibras
- Alterações dermatológicas



- Cansaço crónico
- Apatia



- Fertilidade diminuída e abortos espontâneos



- Alteração de humor, depressão ou irritabilidade

## Tratamento

Dieta isenta de glúten



Regeneração da mucosa intestinal e desaparecimento dos sintomas





SEM  
GLÚTEN

## Alimentos Permitidos

### Grãos, Farinhas e Amidos Sem Glúten

Amaranto; araruta; aveia limpa (isenta de glúten); farinhas de leguminosas (grão-de-bico, feijão, fava, ervilha); trigo-sarraceno; milho (amido de milho, farelo de milho); sementes de linhaça; millet; farinhas de frutos oleaginosos (avelã, amêndoa, noz); fécula de batata; amido de batata; quinoa; arroz; farinha de soja; tapioca; teff.

## Alimentos Proibidos

### Grãos, Farinhas e Amidos Com Glúten

Cevada; centeio; aveia (cultivada/transformada com outros cereais); trigo (farelo de trigo, gérmen de trigo, amido de trigo); kamut; durum; einkorn; graham; seitan; semolina; espelta; tritcale.

## Regras para uma VIDA SEM GLÚTEN a Cem Porcento



### Viver a Vida, e não a Doença

Ser celíaco deve ocupar apenas um pequeno espaço do dia-a-dia. A maior parte do tempo deve ser dedicado às coisas verdadeiramente importantes da vida.



### Foco na Solução

Não desperdiçar energia a tentar atuar sobre o que não se controla. Solicitar informação, junto de fontes credíveis, sobre o que é a doença e o que é possível fazer para melhorar a qualidade de vida.



### Simplificar

Procurar tornar os novos hábitos o mais compatível possível com a rotina familiar normal. Depois de adquirido o ritmo, é muito fácil cumprir todas as indicações específicas da doença.



### Alimentação Equilibrada e Saborosa

Procurando alternativas e recriando receitas, é perfeitamente compatível praticar uma alimentação isenta de glúten, equilibrada e com todo o sabor.



### Celebrar as Conquistas

Festejar as soluções que o mercado desenvolve e disponibiliza, não se focando apenas nos alimentos para os quais ainda não existem alternativas.



### Partilhar e Interagir

Partilhar dúvidas, receios e sucessos, promovendo uma visão mais positiva sobre a doença e o seu impacto no dia-a-dia.



### Não Dramatizar, é só uma Intolerância Alimentar

Ser celíaco é compatível com tudo o que é realmente importante para uma vida plena.





# A Cem Porcento Sem Glúten

***Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor***

Sempre atentos às necessidades dos nossos Consumidores, desenvolvemos uma gama a pensar especificamente na intolerância e sensibilidade não celíaca ao glúten.

Com produtos elaborados a partir de ingredientes naturalmente isentos de glúten e de outros alergénios, esta gama oferece a segurança e a confiança necessária, abrindo um leque de novas possibilidades para uma alimentação mais saudável e cheia de sabor.

## A nossa Missão

*Melhorar a qualidade de vida das pessoas que necessitam de uma dieta permanente sem glúten*

## Os nossos Objetivos

### 1. Oferecer produtos...

- Certificados
- Da máxima segurança
- De qualidade superior
- Com matérias-primas naturalmente isentas de glúten
- Com o melhor sabor
- Adequados a toda a família
- Aptos para outras necessidades específicas
- De diferentes categorias, alargando o leque de soluções

**2. Disponibilizar um acompanhamento personalizado ao Consumidor,** através do Gabinete de Aconselhamento Nutricional, permitindo uma adaptação mais fácil e rápida às especificidades da doença.

**3. Criar e adaptar receitas adequadas ao dia-a-dia das Famílias,** com ingredientes e produtos naturalmente isentos de glúten.

**4. Fornecer informações e orientações relevantes,** para melhorar o conhecimento sobre a doença e facilitar a adaptação nas diferentes fases da vida.

### ***A quem se destinam os nossos produtos?***

- ✓ Celíacos
- ✓ Indivíduos com alergia ao trigo
- ✓ Quem sofre de sensibilidade não celíaca ao glúten
- ✓ Pessoas a quem foi diagnosticada a síndrome do intestino irritável
- ✓ Todos os que pretendam restringir o consumo de glúten





GLUTEN FREE

SEM  
GLÚTEN

# Descubra o que temos para lhe Oferecer



*Viver sem glúten, com todo o sabor*

APTO PARA



CELÍACOS



## Aveia Integral - O cereal perfeito para toda a família

### A AVEIA, O cereal perfeito para toda a família

Os **Flocos de Aveia Sem Glúten**, são produzidos a partir do grão de aveia inteiro limpo. Ao longo de toda a cadeia, são realizados inúmeros testes e análises, de forma a garantir que a aveia se mantém limpa, ou seja, isenta de glúten. Cada lote de matéria-prima e de produto acabado é analisado, e só após um resultado positivo, ou seja, glúten <20ppm, é que o mesmo é libertado para a fase seguinte, garantindo assim a qualidade do produto e a total segurança do Consumidor.



SEM  
GLÚTEN

#### Um dos cereais mais ricos e completos

- ✓ Combustível para o corpo e alimento para o cérebro
- ✓ Uma ajuda no controlo do açúcar no sangue
- ✓ O cereal amigo do coração e sistema circulatório
- ✓ Um alimento que ajuda a prolongar a sensação de saciedade

#### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM  
LEITE



SEM  
ADITIVOS



SEM  
CONSERVANTES



SEM  
OGM

## Como introduzir a aveia na alimentação?

- Preparar papas e mueslis
- Enriquecer pães e bolos, em sabor e nutrientes
- Confeccionar barritas e bolachas
- Incorporar em sopas e hambúrgueres
- Adicionar a bebidas vegetais e batidos
- Utilizar como base de tartes doces ou salgadas
- Substituir as farinhas em sobremesas





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor

**Aveia Integral - O cereal perfeito para toda a família**

*Aveia Sem Glúten,  
uma solução segura  
e nutritiva para  
toda a Família*

## AVEIA SEM GLÚTEN

Flocos Finos e Grossos

- Cereal integral
- Naturalmente isentos em glúten
- Alto teor em fibra
- Fonte de proteína
- Ricos em betaglucanos
- Versáteis e nutritivos
- Sem aditivos nem conservantes
- Aptos para celíacos
- Ingredientes não geneticamente modificados



EAN: 5604321031627

Ref.: 2269

Peso líquido: 400 g



EAN: 5604321032648

Ref.: 2326

Peso líquido: 400 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor

## Cereais de pequeno-almoço - Alternativas para toda a família

*Sabor absolutamente  
irresistível,  
ao pequeno-almoço  
ou lanche*

### GRANOLA SEM GLÚTEN

Original

- Enriquecida com mel
- Fonte natural de fibra
- Baixo teor de gordura saturada
- Sem óleo de palma
- Sem aromas nem sabores artificiais
- Sem conservantes
- Apta para celíacos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321034734 Ref.: 2525 Peso líquido: 300 g

*Perfeita com bebida vegetal,  
leite ou iogurte,  
combinada com  
fruta fresca e sementes*



### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM  
TRIGO



SEM  
CORANTES



SEM  
CONSERVANTES



SEM SABORES  
ARTIFICIAIS



SEM  
OGM



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor

## Cereais de pequeno-almoço - Alternativas para toda a família

### Pequenos-almoços sem glúten, com todo o sabor de sempre

Uma gama de cereais de pequeno-almoço desenvolvida com a segurança que a sua família precisa, mas mantendo os sabores originais que todos gostam. Cereais simples, deliciosos e nutritivos, pensados também para os mais novos!



*Deliciosos flocos de milho tostado,  
sem glúten e tão saborosos!*

## CORN FLAKES SEM GLÚTEN

Flocos de Milho

- Baixo teor de açúcares
- Baixo teor de gordura
- Com 7 vitaminas e ferro
- Alto teor em vitaminas do complexo B
- Sem óleo de palma
- Sem aromas nem sabores artificiais
- Sem conservantes
- Aptos para celíacos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321033966

Ref.: 2448

Peso líquido: 250 g



### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM  
TRIGO



SEM  
CORANTES



SEM  
CONSERVANTES



SEM SABORES  
ARTIFICIAIS



SEM  
OGM







ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor

## Cereais de pequeno-almoço - Alternativas para toda a família

*Deliciosos cereais de chocolate e mel, desenvolvidos a pensar também nos mais novos*

### CHOCO BALLS SEM GLÚTEN

Bolinhas de Cereais e Chocolate

- Baixo teor de gordura
- Fonte natural de fibra
- Sem óleo de palma
- Sem corantes
- Sem conservantes
- Aptos para celíacos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321033973

Ref.: 2449

Peso líquido: 250 g



### HONEY RINGS SEM GLÚTEN

Argolinhas de Milho e Mel

- Baixo teor de sal
- Baixo teor de gordura
- Sem óleo de palma
- Sem corantes
- Sem conservantes
- Aptos para celíacos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321033980

Ref.: 2450

Peso líquido: 250 g







ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor

**Pães Sem Glúten - O melhor, para todos os momentos do dia**

*Práticos e deliciosos,  
para preparar as melhores  
sandes, tostas e torradas*

## PÃO DE FORMA SEM GLÚTEN

Em fatias

- Pronto a consumir
- Embalado em atmosfera protetora
- Baixo teor de gordura saturada
- Apto para celíacos e veganos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321032525 Ref.: 2316 Peso líquido: 390 g

### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM TRIGO



SEM OVO



SEM LEITE



SEM OGM



VEGAN



## PÃO RÚSTICO SEM GLÚTEN

2 unidades

- Pronto a consumir
- Embalado em atmosfera protetora
- Baixo teor de gordura saturada
- Apto para celíacos e veganos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321037896 Ref.: 2723 Peso líquido: 170 g (2 x 85 g)





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor*

**Bolacha Maria - Toda o sabor da tradição, sem glúten**

***Precisa de uma solução para os lanches de toda a família?***

Nutricionalmente equilibrada, sem adição de açúcares, de textura macia e sabor suave, a **Bolacha Maria** é a escolha certa para todas as idades!



*Uma delícia para  
todas as idades*



## BOLACHA MARIA SEM GLÚTEN

Sem adição de açúcares

- Textura macia e sabor suave
- Sem óleo de palma
- Sem gorduras trans
- Sem conservantes
- Apto para celíacos e diabéticos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321031412 Ref.: 2243 Peso líquido: 200 g

### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM AÇÚCARES  
ADICIONADOS



SEM  
LEITE



SEM  
TRIGO



SEM  
LEVEDURA



SEM  
CONSERVANTES



SEM  
OGM

*Perfeitas para começar o dia,  
para um lanche  
ou snack*





GLUTEN FREE

SEM  
GLÚTEN

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor*

**Bolachas Aurora - O melhor sabor para as pausas do dia**

*Perfeitas a qualquer  
momento do dia*



## AURORA SEM GLÚTEN

Original

- Bolachas leves e deliciosas
- Sem gorduras trans
- Sem conservantes
- Aptas para celíacos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321031436

Ref.: 2245

Peso líquido: 100 g

### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM  
LEITE



SEM  
TRIGO



SEM  
LEVEDURA



SEM  
CONSERVANTES



SEM  
OGM

## AURORA SEM GLÚTEN

Cacau

- Bolachas com cacau, leves e deliciosas
- Sem gorduras trans
- Sem conservantes
- Aptas para celíacos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321031429

Ref.: 2244

Peso líquido: 100 g

### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM  
TRIGO



SEM  
LEVEDURA



SEM  
CONSERVANTES



SEM  
OGM



APTO PARA  
CELÍACOS



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor

## Doce de Maçã - A doçura natural da fruta

*Toda a doçura da maçã, para dar um sabor extra natural aos pequenos-almoços, lanches e sobremesas*



### DOCE DE MAÇÃ SEM GLÚTEN

Sem açúcares adicionados

- Preparado com 70% de fruta natural
- Alto teor em fibra
- Sem alergénios
- Apto para celíacos e diabéticos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321032273 Ref.: 2290 Peso líquido: 380 g

### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM  
ALERGÉNIOS



SEM AÇÚCARES  
ADICIONADOS



SEM SABORES  
ARTIFICIAIS



SEM  
CORANTES



SEM  
OGM

## Sugestões de Utilização

- Barrar no pão e bolachas de arroz
- Combinar com queijo fresco ou requeijão
- Adoçar iogurtes e papas
- Recheiar crepes e bolos





GLUTEN FREE

**SEM  
GLÚTEN**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor

**Creme de Avelãs e Cacao - O melhor sabor, sem açúcares adicionados**

### Deliciosamente equilibrado

Um creme delicioso de sabor único, sem açúcares adicionados, para fazer as delícias de toda a família, com toda a segurança e da forma mais equilibrada.

#### Sabia que a stevia....

- ✓ Adoça 350x mais que o açúcar
- ✓ Tem zero calorias
- ✓ É apta para celíacos
- ✓ Não tem efeito nos níveis de glicose no sangue
- ✓ E é segura para toda a família ?



## CREME DE AVELÃS E CACAU SEM GLÚTEN

Adoçado com Stevia

- Sem açúcares adicionados
- Com verdadeira pasta de avelãs
- Sem gorduras trans
- Sem corantes nem conservantes
- Apto para celíacos e diabéticos
- Ingredientes naturalmente isentos de glúten
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321031597 Ref.: 2266 Peso líquido: 200 g



*Apto para celíacos  
e diabéticos*



### AS NOSSAS GARANTIAS



SEM AÇÚCARES  
ADICIONADOS



SEM  
CORANTES



SEM  
CONSERVANTES



SEM  
OGM

## Sugestões de Utilização

- Barrar em torradas e tostas
- Adoçar papas de aveia
- Recheiar crepes
- Como cobertura de bolos e panquecas
- Para preparar sobremesas ou servir com fruta fresca



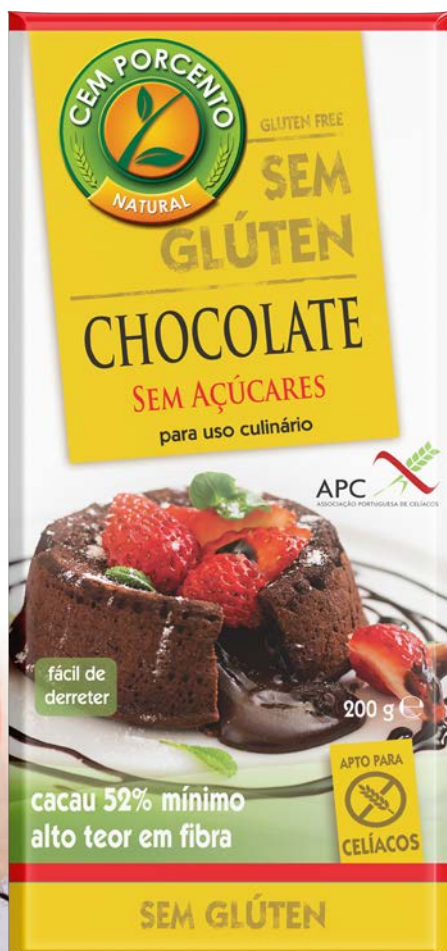


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida sem glúten, com todo o sabor*

## Chocolate para uso culinário - Toda a riqueza do cacau, sem açúcares

O **Chocolate para uso Culinário** é ideal para preparar sobremesas perfeitas e equilibradas, com toda a segurança que a família merece, sem glúten nem açúcares.

Produzido a partir de uma seleção de grãos de cacau de alta qualidade, que asseguram o seu incomparável sabor, intenso e aromático, e a sua textura única. Fácil de derreter, garante o sucesso na preparação de cremosas coberturas e recheios, e deliciosas sobremesas de chocolate, para partilhar com a família e amigos.



## CHOCOLATE SEM GLÚTEN

Sem açúcares

- Sem açúcares
- 52% de cacau, mínimo
- Alto teor em fibra
- Sem conservantes
- Sem sabores artificiais
- Fácil de derreter
- Apto para celíacos e diabéticos
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321032532

Ref.: 2317

Peso líquido: 200 g

*Apto para celíacos  
e diabéticos*

## AS NOSSAS GARANTIAS



SEM  
AÇÚCARES



SEM  
CONSERVANTES



SEM  
OGM



### Em banho-maria:

Derreter o chocolate em lume brando, mexendo sempre, sem ultrapassar os 45-50°C.



### No micro-ondas:

Aquecer na potência média, em períodos de 30 segundos, mexendo entre cada um deles. Repetir até o chocolate estar completamente derretido.

## Como obter um chocolate cremoso e homogêneo?

Partir em pequenos pedaços, colocar numa taça e levar a derreter, sem juntar água.





GLUTEN FREE

**SEM  
GLÚTEN**

Avenida Nossa Senhora de Guadalupe, n.º 71  
2135-015 Samora Correia | Portugal

T: +351 263 659 453 | F: +351 263 659 459  
consumidor@ignoramus.pt

[WWW.IGNORAMUS.PT](http://WWW.IGNORAMUS.PT)

 [marcacemporcento](https://www.facebook.com/marcacemporcento)



*Viver sem glúten, com todo o sabor*