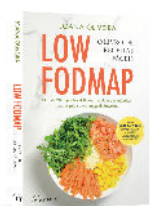


produto	embalagem	marca	supermercado	receitas	páginas
Azeite com infusão de alho	250ml	Auchan	Auchan	várias	-
Bolacha maria sem glúten	205g	Hacendado	Mercadona	Bolo de bolacha e salame de chocolate	143, 151
Caramelo líquido sem glúten	400g	Continente	Continente	Pudim flan de caramelo	87
Caril	46g	Pingo Doce	Pingo Doce	Pasta de atum e caril de frango	41, 67
Cebolinho seco	12,5g	Kania	Lidl	Sopa fria, lasanha de frigideira, bacalhau de tomatada,...	35, 61, 95
Doce de framboesa	250 g	Continente	Continente	Panna cotta e cheesecake	80, 147
Farinha de trigo sarraceno	500g	Vida Celeiro	Celeiro	Crepe da Bretanha	53
Farinha sem glúten	1 kg	Belbake	Lidl	várias	-
Farinha sem glúten	1 kg	Haciendado	Mercadona	várias	-
Lentilhas em conserva	130gX3	Auchan OU Freshona	Auchan OU Lidl	Creme de cenoura com lentilhas	94
Macarrão sem glúten (coquillettes)	500g	Auchan	Auchan	Mac n'cheese	76
Massa esparguete sem glúten	400g	Rummo	vários	Pasta al pesto e carbonara	39, 89
Massa folhada sem glúten	280g	Pasta do dia	vários	Pastéis de nata	133
Massa quebrada sem glúten	280g	Pasta do dia	vários	Rolinhos de canela	112
Molho de peixe	300ml	Squid	Auchan	Pad thai	64
Noodles de arroz	200g	Combino	Lidl	Pad thai	64
Pão ralado sem glúten	350g	Hacendado	Mercadona	Bolinhos de legumes, nuggets e croquetes	117, 126, 156
Pepitas de chocolate preto	250g	Hacendado	Mercadona	Cookie gigante	84



produto	embalagem	marca	supermercado	receitas	páginas
Pimentos assados em conserva	400g	Freshona	Lidl	Cavalas preguiçosas, tomatada	59, 63
Placas de lasanha sem glúten	250g	Milaneza	vários	Lasanha na frigideira	61
Queijo quark	250 g	Milbona	Lidl	Cheesecake	147
Rebentos de feijão mungo em conserva	100g	Continente	Continente	Pad thai	64
Salmão fumado em cubos	100g	Hacendado	Mercadona	Poke bowl e verrine de salmão e abacate	136, 140
Tortilhas sem glúten	6 unid.	Mission	Continente	Wrapizza e nachos	57, 111

Lista de alguns produtos usados no
Low FODMAP: O Livro de Receitas Fáceis
editado a 29/04/2024 · Penguin Livros