DIETITIAN.AKRAM

دليلك للمنتجات الجزائرية الخالية من الغلوتين

أكثر من 230 منتج في السوق الجزائرية

اعداد :

أيوب أكرم - مختص في التغذية



ما الذي ستجده في الدليل؟

📌 مقدمة

📌 ماهو الغلوتين؟ هل الغلوتين ضار؟

📌 اضطرابات الجلوتين -الفروقات الأساسية

📌 ماالذي يجب التأكد منه قبل استهلاك أي منتج؟

📌 مفتاح الرموز والملاحظات في الدليل

📌 المنتجات الجزائرية والغلوتين

* البسكويتات ----------8

* الشكولاطة ----------13

* مقرمشات وحلوى ----------17

* حليب ومشتقاته ----------22

* المثلجات ----------36

* المشروبات والعصائر ----------40

* المعلبات ----------45

* منتجات اخرى ----------54

* علامات تجارية مختصة في المنتجات بدون غلوتين ----------59

مقدمة

في ظل الانتشار المتزايد لحالات عدم تحمل الغلوتين ومرض السيلياك، أصبح من الضروري توفير دليل عملي مخصص للبيئة الجزائرية، يساعد المرضى وعائلاتهم على اتخاذ قرارات غذائية آمنة ومستنيرة

نظرًا لغياب الوسم "خالٍ من الغلوتين" على الكثير من المنتجات المحلية، يهدف هذا الدليل إلى تبسيط فهم مكونات المنتجات الغذائية الجزائرية المنتشرة في الأسواق، من خلال تصنيفها حسب مدى احتوائها على الغلوتين، وتقديم ملاحظات عملية لتسهيل الحياة اليومية

لذا، جاء هذا الملف ليساعدك على :

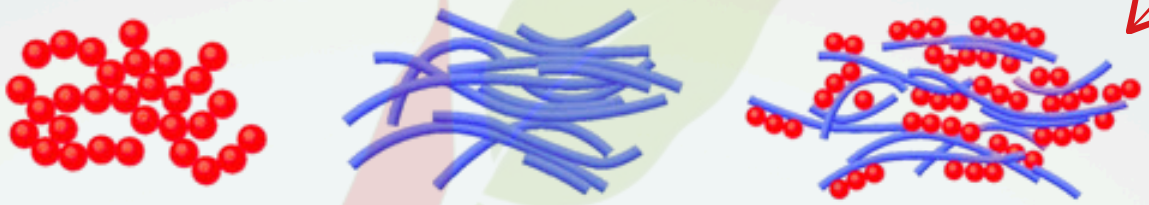
- معرفة إن كان المنتج يحتوي على الغلوتين أو لا
- التعرف على البدائل المتاحة محليًا
- الانتباه للمنتجات التي قد تحتوي على آثار غلوتين رغم أنها تبدو آمنة

يحتوي هذا الدليل على بعض المنتجات الغذائية التي قد تكون غير صحية بسبب ارتفاع محتواها من السكر، أو الدهون. لكن الغرض من إدراجها هنا هو فقط توضيح ما إذا كانت تحتوي على الغلوتين أم لا، حتى يتمكن المستهلك من اتخاذ قراره الغذائي بوعي كامل

تم إعداد هذا الدليل وفقًا للمعلومات المتاحة حاليًا أي في سنة 2025.

ما هو الغلوتين؟

الغلوتين هو نوع من البروتينات يوجد طبيعيًا في بعض الحبوب حيث يمثل الجزء الذي يعطي العجائن قوامها المطاطي والمرن، وله دور مهم في صناعة الخبز والمخبوزات لأنه يساعدها على التماسك والانتفاخ



هل الغلوتين ضار؟

ليس بالضرورة، الغلوتين لا يسبب مشاكل صحية لمعظم الناس لكن هناك فئات معينة سنذكرها لاحقا، والتي يجب أن تتجنب الغلوتين تماما

وهنا أهم 5 حبوب التي تحتوي على الجلوتين والتي يجب تفاديها



تركت قطعة من شطيرة شهية جدا

وهذه جملة لتتذكر بها الحبوب الممنوعة

اضطرابات الغلوتين – الفروقات الأساسية

ليس كل من يتبع حمية خالية من الغلوتين مصابًا بنفس الحالة، فهناك ثلاث اضطرابات رئيسية تتعلق بالغلوتين، ولكل منها خصائص مختلفة وأسباب غذائية مختلفة

داء السيلياك



اضطراب مناعي ذاتي، يؤدي فيه الغلوتين إلى تدمير الزغابات المعوية

العلاج الوحيد: حمية صارمة خالية 100% من الغلوتين مدى الحياة

عدم تحمل الغلوتين غير السيلياك



حالة غير مناعية وغير تحسسية، تظهر فيها أعراض مزعجة بعد تناول الغلوتين

التشخيص صعب

العلاج: حمية منخفضة أو خالية من الغلوتين حسب شدة الأعراض

حساسية القمح

رد فعل تحسسي تجاه بروتينات القمح تظهر عادة عند الأطفال

العلاج: تجنب القمح فقط (قد لا يحتاج لتجنب كل الغلوتين)



DIETITIAN AKRAM

ما الذي يجب التأكد منه قبل استهلاك أي منتج؟

سواء كنت مصابًا بداء السيلياك أو لديك حساسية من الغلوتين، من الضروري الانتباه إلى العناصر التالية عند شراء أو استهلاك أي منتج غذائي

قراءة قائمة المكونات بعناية

ابحث عن الكلمات المفتاحية مثل: فرينة (بدون تحديد المصدر النباتي) – دقيق القمح – سميد – نشا القمح – خبز محمص – شعير – مالت – بروتين القمح

مراقبة المضافات الغذائية (E)

بعض المضافات قد تحتوي على أو تُشتق من القمح أو الشعير مثل: نشا معدل (E411, E1420, E1414, E1413, E1412, E1410, E1404)

من E1400 الى غاية E1452 وأيضا E411 يرجى تفاديها

التحقق من وجود تنبيه *قد يحتوي على آثار*

بعض المنتجات لا تحتوي مباشرة على الغلوتين، لكنها تُصنع في نفس المصنع أو الآلة مع منتجات تحتوي عليه، ما يعرضها للتلوث العرضي

البحث عن علامة "خالٍ من الغلوتين" الرسمية



مثل الشعار الأوروبي (سنابل مشطوبة)، أو عبارة "GLUTEN FREE" المعتمدة

تجنّب المنتجات غير المعلبة أو مجهولة المصدر

مثل الحلويات التقليدية أو المخبوزات في الأسواق التي لا تحمل مكونات واضحة.

مراجعة تركيبة المنتجات بشكل دوري

الشركات قد تُغيّر المكونات دون إشعار، لذا يجب دائمًا إعادة التحقق

مفتاح الرموز والملاحظات في الدليل

لفهم محتوى هذا الدليل بدقة، إليك دلالة الرموز المستعملة :

الرمز	المعنى	ملاحظات إضافية
✅	خالٍ من الغلوتين	يمكن استهلاكه بأمان، تم التحقق من مكوناته
❌	يحتوي على الغلوتين	يحتوي على مكونات أساسها القمح أو الشعير أو مشتقاتهما
⚠️	مشبوه / يحتمل التلوث	قد يحتوي على آثار جلوتين – يحتاج تأكيد أو تجنب إن لم تتوفر معلومات واضحة
🧪	يتضمن مضافات غذائية مشتبه بها	يحتوي على E رقم قد يكون مشتقًا من مصادر تحتوي على الغلوتين
❓	منتج محلّي / تقليدي بدون ملصق واضح	تجنب استهلاكه إن لم تكن المكونات معروفة تمامًا

☑ الأطفال أكثر حساسية تجاه كميات صغيرة من الغلوتين، لذا يُنصح بعدم المجازفة أبدًا مع المنتجات غير المؤكدة. يجب أن يكون الاختيار دائمًا تحت إشراف وليّ الأمر أو مختص تغذية مطّلع على حالات عدم تحمل الغلوتين عند الأطفال

☑ الشركات قد تعدّل وصفاتها أو مكوناتها في أي وقت دون إشعار مسبق، لذلك من الضروري التحقق من المكونات في كل مرة قبل الشراء حتى لو تم التحقق منها سابقًا.

DIETITIAN . AKRAM

المنتجات الجزائرية والغلوتين

البسكويتات

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 بسكويت كروك	HIM FOOD INDUSTRY	✅	يحتوي على مكونات خالية من الغلوتين
 بسكويت جينيور/ تانغو	BIMO	❌	يحتوي على دقيق (غالبًا دقيق القمح)، ومستخلص المالت (يحتوي على غلوتين)
 BEST OF BIMO	BIMO	❌	يحتوي على دقيق (غالبًا دقيق القمح)، ومستخلص المالت (يحتوي على غلوتين)
 DOUBLE MIX	BIMO	❌	يحتوي على طحين (دقيق غير محدد، ويفترض غالبًا أنه دقيق قمح)، مما يجعله غير آمن لمرضى السيلياك.

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 PETIT BIMO	BIMO	✗	يحتوي على دقيق (غير محدد) يُفترض أنه دقيق قمح، ومستخلص المالت (غالبًا من الشعير) وهما مصدران للغلوتين
 كوكيز بيمو	BIMO	✗	يحتوي على دقيق (غير محدد لكنه غالبًا دقيق القمح)
 ETIA MARITA	ETIA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 ETIA COOKIES	ETIA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 ماداس كوكيز	MADAS	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 ماداس قوفريط	MADAS	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 ماداس بودوار	MADAS	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 هيلثو بسكويت	HILTHO DZ	❌	يحتوي على طحين قمح كامل ورقائق الشوفان، ويُذكر صراحة أن المنتج قد يحتوي على الغلوتين
 كوكيز بالشوفان	OLLAGRO	❌	يُذكر صراحة أن المنتج قد يحتوي على اثار الحبوب وأنه لا ينصح به في حالة السيلياك أو حساسية الجلوتين
 PETIT BEURRE	REGINAT	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 ريجينات بسكويت	REGINAT	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 بسكويت الغريبية	HIDHAB CHAHIA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 MEGAGLU COFFEE	MEGAGLU	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 بسكويت القعدة	QAADA	❌	يحتوي على طحين قمح كامل واثار حبوب وكذا مستخلص المالت
 بسكويت القعدة	QAADA	❌	يحتوي على طحين قمح كامل واثار حبوب

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 فطائر الأرز بالشكولاطة	MONJARD -INBIO	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 فطائر الأرز الطبيعي	MONJARD -INBIO	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 فطائر الأرز بالشوفان	MONJARD -INBIO	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين

ملاحظة : البسكويتات والفطائر اغلبها تحتوي على كمية عالية من السكريات لذا يفضل دائما تناول كميات قليلة حفاظا على صحة جسمك وتفادي تناولها دائما على معدة فارغة

PETITAN-AKRAM

الشكولاطة

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 شكولاطة ماروخا	MARUJA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 شكولاطة الوجدان	EL WEJDENE	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 DADA DESSERT	CLAVILE NO	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 AMBASSADEUR 70%	BIMO	❌	مذكور صراحة أن المنتج قد يحتوي على اثار الجلوتين

ملاحظة : الأفضل صحيا دائما الشكولاطة وليس الفيجيكاو، لكن هنا الغاية توضيح المنتجات فقط لذا المنتجات ليست محددة

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 AMBASSADEUR NOIR	BIMO	✗	مذكور صراحة أن المنتج قد يحتوي على اثار الجلوتين
 OPTILLA TABLETTE	KAOUA FOOD	✓	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 CLAVILENO CHOCOLATE	CLAVILENO	✓	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 مايلا بالحليب	SDCOM-OUEST	✓	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 شكولاتي سوداء	EL MADHER	✓	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين

DIETHAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 المرجان عجينة للطلي	CEBON	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 أوبتيلا عجينة للطلي	KAOUA FOOD	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 موون عجينة للطلي	MOON	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 تارتينيلا عجينة للطلي	TARTINE LLA	❌	مذكور صراحة أن المنتج قد يحتوي على اثار الجلوتين
 SUPER YOOPIES	QAADA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 بيرلا عجينة للطلي	PRIMA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 شكولاطة التمر للطلي	ELBASS IKA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 NUTELLA	NUTELLA	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 تويسكو مسحوق	TWISCO	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين

DIETIAN.AKRAM

مقرمشات وحلوى

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 كرانشي شيبس	MAHBOUL	⚠️	المنتج يحتوي على أنواع وأنواق وبأحجام مختلفة. قد يحتوي على آثار جلوتين في بعضها يفضل تفاديه اذا لم يصرح على الملصق الخاص به
 POTATO CHIPS	MAHBOUL	⚠️	المنتج يحتوي على أنواع وأنواق وبأحجام مختلفة. قد يحتوي على آثار جلوتين في بعضها يفضل تفاديه اذا لم يصرح على الملصق الخاص به
 BROWN RICE CHIPS	CHIPS TOPPING	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 MASTER VEGGIE CHIPS	BIMO	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين، لكن في هذا الذوق فقط وليس في الانواق الاخرى من نفس العلامة

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 SULTAN CHIPS XL	SULTAN CHIPS	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 SULTAN CHIPS SMASH	SULTAN CHIPS	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 CHAHD NOUGAT	CHAHD	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 FINI JELLY BEANS	FINI	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 RESPIRAL	HALLS	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين

PETITAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 MENTOS MINT	MENTOS	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 FINI MURES ET FRAMBOISES	FINI	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 FINI PASTEQUES	FINI	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 DAMEL SWEET MIX	DAMEL	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين

ملاحظة : علامة FINI اغلب منتجاتها في مجال الحلوى هي بدون جلوتين وحلال، مع هذا فيرجى دائما الاطلاع على الملصق الخاص بمختلف الأنواع

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 حلوة الترك شهرزاد	SHEHRAZED	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 حلوة الترك بوصفور	BOSPHORE	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 حلوة الترك الأصيلة	EL ASSILA	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 PATISSY PISTOLES	PATISSY	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 CEREALE BAR	F&H	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 WHEY PROTEIN BAR	F&H	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 DREAMY	SARL DREAMY	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين

DIETITIAN.AKRAM

الحليب ومشتقاته

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 حليب أكياس ديالي	LAITERIE TELL	✅	الحليب بطبيعته لا يحتوي على الجلوتين، والمكونات أيضا لا تذكر وجوده
 حليب كانديا	CANDIA	✅	الحليب بطبيعته لا يحتوي على الجلوتين، والمكونات أيضا لا تذكر وجوده
 حليب كانديا بدون لاكتوز	CANDIA	✅	الحليب بطبيعته لا يحتوي على الجلوتين، والمكونات أيضا لا تذكر وجوده
 حليب صومام	SOUMMAM	✅	الحليب بطبيعته لا يحتوي على الجلوتين، والمكونات أيضا لا تذكر وجوده

ملاحظة : الحليب (طبيعي بدون مضافات) أصلا لا يحتوي على الجلوتين، لكن عند مريض السيلياك أو عدم تحمل الجلوتين مصادر اللاكتوز أيضا ممكن تسبب انتفاخ وأعراض مزعجة وبالتالي يضطر الى تفادي مصادر اللاكتوز من بينها الحليب (يمكن شرب حليب بدون لاكتوز)

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 حليب مسحوق لويا	LOYA	✅	الحليب بطبيعته لا يحتوي على الجلوتين، والمكونات أيضا لا تذكر وجوده
 لبن 100% بقرة	SOUMMAM	✅	الحليب بطبيعته لا يحتوي على الجلوتين، والمكونات أيضا لا تذكر وجوده
 لبن	HODNA	✅	الحليب بطبيعته لا يحتوي على الجلوتين، والمكونات أيضا لا تذكر وجوده
 كاندي شوكو	CANDIA	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 تويست	CANDIA	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 سومي	SOUMMAM	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 ياغورت ليا	TCHIN TCHIN	✅	مذكور صراحة أن المنتج لا يحتوي على جلوتين
 ترتة فراولة	SOUMMAM	❌	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه يحتوي على الجلوتين
 جنينة خوخ	SOUMMAM	❌	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه يحتوي على الجلوتين
 سيريالو	SOUMMAM	❌	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه يحتوي على الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 ياغورت طبيعي	SOUMMAM	✅	من حليب طبيعي لا يحتوي على جلوتين ولا اضافات حسب المكونات
 ياغورت أكتي+	SOUMMAM	✅	من حليب طبيعي لا يحتوي على جلوتين ولا اضافات حسب المكونات
 ياغورت فورت	SOUMMAM	✅	لا يحتوي على جلوتين حسب المكونات
 ياغورت ديالنا	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 ياغورت ديالنا ممزوج/شوكو/ كاراميل	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 ياغورت علاء الدين طبيعي	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 ياغورت بنينة	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 فلان كاراميل	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 PANNA COTTA	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 ياغورت ممزوج	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 ياغورت جنينة بيكوش	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 LA MOUSSE /LIÉGEOIS	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 ياغو	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 أولي	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 GREEK NATURE	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين

DRISSIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 GREEK PECHE	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 OIKOS NATURE	DANONE	❌	معلن أنه يحتوي على اثار الجلوتين
 دانات ماكسي	DANONE	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 اكتيفيا معطر	DANONE	🧪⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين، يحتوي على مضافات ممكن تكون مشتقة من الجلوتين
 TREFLE AROMATISÉ	DANONE	🧪⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين، يحتوي على مضافات ممكن تكون مشتقة من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 DANAO	DANONE	⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين قد يحتوي على اثار الجلوتين
 JUNAO	LE CERISIER	✅	معلن أنه يحتوي على اثار الجلوتين
 جبن طبيعي	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 جبن طبيعي	TASSILI	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 جبن طبيعي	LAITERIE TELL	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 جبن رامدي	RAMDY	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 جبن رامدي	RAMDY	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 جبن مذوب للطلي	MILKINA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 جبن البربر	LE BERBERE	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 طوب سوما	SOUMMAM	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين

BELKHIR.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 FROMAGE TARTILISSE	TARTI LISSE	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 جبن وليد للطلي	WALID	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 جبن تيب توب	SARL TAMMY	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 جبن ديالنا	SOUMMAM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين

ملاحظة : في قائمة الأجبان هناك اجبان حقيقة وهناك ايضا تحضيرات جبنية (التحضيرة الجبنية في الأغلب هي التي يتم استعمال الجلوتين كمصدر من مكوناتها من خلال الفرينة لكن هذا لا يعني أن جميع التحضيرات الجبنية يتم استخدام مشتقات الجلوتين فيها فيمكن ايجاد منتج تحضيرة جبنية بدون جلوتين بشكل عادي)

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 جبن تارتينو	TARTINO	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 جبن تارتينو بالادام	TARTINO	🧪⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين، يحتوي على مضافات ممكن تكون مشتقة من الجلوتين
 جبن البقرة الضاحكة	VACHE QUI RIT	🧪⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين، يحتوي على مضافات ممكن تكون مشتقة من الجلوتين
 جبن البقرة الضاحكة شاف	VACHE QUI RIT	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 FROMAGE PRÉSIDENT	PRESIDENT	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 جبن اللذيذ	PRESIDENT	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 FROMAGE SEBAOU	TASSILI	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 كاموبار طاسيلي	TASSILI	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 كاموبار PRÉSIDENT	PRESIDENT	✅	يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين
 CAMEMBERT LE FERMIER	LE FERMIER	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 CAMEMBERT LE TIGRE DE MIZRANA	TIFRA LAIT	⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين
 جبن مسدام	FRICO	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 مودزاريلا	CHAIMA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 مودزاريلا	SARL SAFILAIT	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 EDAM MILD	FRICO	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 تارتينو شرائح	TARTINO	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 CHEDDAR SLICE	PRESIDENT	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 تيب توب بيرغر	SARL TAMMY	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

ملاحظة : بخصوص منتجات الكوماميير، في الغالب لا يحتوي على مضافات تدخل فيها مشتقات الجلوتين رغم ذلك البعض من المرضى يجد صعوبة هضمية عند تناول مثل هذه الأنواع نظرا للتخمر الحادث وكذا البروتينات المتشكلة وبالتالي يفضل تناول كمية قليلة فقط أو تفاديها اذا عانيت من اعراض هضمية مزعجة

DIETITIAN AKRAM

المثلجات

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 GLACES SÉLECTION	PRIMA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 GLACES YUGUI	PRIMA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 MEGAGLU CORNETTOR	MEGAGLU	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 BINGO PREMIUM	PRIMA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 BÛCHE GLACE	PRIMA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 QUEEN GELATO	QUEEN GELATO	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 SORBET LAKHDARA HAMZA	LAKHDARA HAMZA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 CORNET DE GLACE	NUMIDIET	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 GINI CORNETTO	GINI GLACES	❌	يحتوي على مكونات واضافات من الجلوتين

DIETHAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 GINI GLACES	GINI GLACES	❌	يحتوي على مكونات واضافات من الجلوتين
 GERMA SANDWICH	GERMA GLACES	❌	يحتوي على مكونات واضافات من الجلوتين
 GERMA MINI ESKIMOU	GERMA GLACES	⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين
 GLACE SAWSEN	PRIMA	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين
 FROZEN GLACE	FROZEN	✅	معلن أنه لا يحتوي الجلوتين

DIETHAN.AKRAM

ملاحظة : فيما يخص المثلجات ذات النكهات يجب دائما التاكيد على ضرورة رؤية العلامة بدون غلوتين أو اذا لم توجد قراءة الملصق حيث يمكن ايجاد نكهات تحتوي على غلوتين

ملاحظة 2: المثلجات البسيطة المصنوعة تقليديًا مثل كريبوني (عادةً من الماء، السكر، عصير أو نكهة الليمون) غالبًا لا تحتوي على الغلوتين لأنها لا تدخل فيها مشتقات الحبوب.

ملاحظة 3: عند شراء المثلجات (مثل الكريبوني) من الأفضل طلبها في كأس نظيف أو علبة بلاستيكية/ورقية بدلًا من البسكويت أو الكورني لتفادي الغلوتين، مع التأكد أن البائع يرتدي قفازات نظيفة أو يستعمل أدوات تقديم مخصّصة دون لمس منتجات تحتوي على الغلوتين

ملاحظة 4: دائما استفسر من البائع عن المكونات المصنوعة منها المثلجات وكذا أي اضافات ثانوية اذا وجدت



المشروبات والعصائر

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 مشروبات حمود بوعلام	HAMOUD BOUALEM	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 مشروب افري	IFRI	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 مشروب فرحة	FARHA	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 مشروب كوكا كولا	COCA COLA	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 مشروب فانتا	FANTA	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 مشروب ميراندا	MIRINDA	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 مشروب أكوا فاين	AQUAFINE	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 مشروب ايزم	IFRI	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

ملاحظة : المشروبات الغازية من نوع صودا وكذا الطاقوية مثل ايزم أغلبها لا تحتوي على الجلوتين لأن مكوناتها لا تحتوي على مشتقات الجلوتين (يبقى عامل التلوث في المصنع فقط الذي ممكن يحدث)، كمريض للسيلياك هذه النوعية من المشروبات يفضل الابتعاد عنها لما لها ضرر على الجهاز الهضمي وصحتك ككل (اجعل شربها يكون في المناسبات فقط بكميات قليلة)

DIETIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 عصير افروي	IFRI	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 عصير افروي طبيعي	IFRI	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 عصير افروي بالحليب	IFRI	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 عصير افروي بالحليب	IFRI	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 عصير رويبة	ROUIBA	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

PERTIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 عصير رويبة EXCELLENCE	ROUIBA	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 عصير رويبة	ROUIBA	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 عصير تشين تشين	TCHIN LAIT	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 عصير كانديا	CANDIA	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه لا يحتوي على الجلوتين
 عصير طازج	TAZEJ	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 عصير فروي دور	SARL	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 عصير رامي	RAMY FOOD	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 عصير نقاوس	NGAOUES	🧪⚠️	منتج يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة حول غياب الجلوتين، يحتوي على اضافات تحتمل وجود جلوتين
 مياه فوارة	IFRI	✅	خال من الجلوتين
 مياه فوارة لالة خديجة	CEVITAL	✅	خال من الجلوتين

DIETIAN.AKRAM

المعلبات

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 طماطم عمور	AMOUR	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين
 طماطم هايلة	LAZIZA	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين
 طماطم فوارة	FOUARA	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين
 طماطم لاتينا	MAISON LATINA	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 طماطم القدس	EL QODS	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين
 طماطم ظهرة	DAHRA	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين
 طماطم كاب	CAB	⚠️	منتج يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة فقط
 طماطم ازدهار	IZDIHAR	⚠️	منتج يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة فقط
 طماطم الحارة	EL HARA	⚠️	منتج يحتوي على مكونات خالية من الجلوتين يحتاج لتاكيد من قبل الشركة المصنعة فقط

DARTHAN.AKRA

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 مايونيز ايليو	CEVITAL	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 مايونيز LESIEUR	LESIEUR	⚠️	منتج يحتوي على مكونات أواضافات يمكن أن تحتوي على الجلوتين، حتى يتم التأكيد من الشركة المصنعة
 مايونيز فلوريال	CEVITAL	⚠️	منتج يحتوي على مكونات أواضافات يمكن أن تحتوي على الجلوتين، حتى يتم التأكيد من الشركة المصنعة
 مايونيز قاريدو	GARRIDO	⚠️	منتج يحتوي على مكونات أواضافات يمكن أن تحتوي على الجلوتين، حتى يتم التأكيد من الشركة المصنعة
 مايونيز ايلا	ELA	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 صلصة بيشاميل	SOUMMAM	⚠	منتج يحتوي على مكونات أواضافات يمكن أن تحتوي على الجلوتين، حتى يتم التأكيد من الشركة المصنعة
 صلصة بيشاميل	ELA	✓	منتج يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 كاتشب فلوريال	CEVITAL	⚠	منتج يحتوي على مكونات أواضافات يمكن أن تحتوي على الجلوتين، حتى يتم التأكيد من الشركة المصنعة
 كاتشب LESIEUR	LESIEUR	⚠	منتج يحتوي على مكونات أواضافات يمكن أن تحتوي على الجلوتين، حتى يتم التأكيد من الشركة المصنعة
 كاتشب ايلا	ELA	✓	منتج يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 تونة ريكامار	RICAMAR	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 تونة أتون	ATUN	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 تونة ايزابال	ISABEL	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 تونة اتلانتيك	ATLANTIC	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 تونة ماراتون	MARA THON	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين

PIXTAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 تونة لاهيسبانا	LA HISPANA	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 تونة سيتونا	SEATHONA	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 تونة ريكو	RICO	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين
 تونة فيفا	VIVA	✅	معلن أنه لا يحتوي على الجلوتين

ملاحظة : منتجات التونة أو حتى السردين المعلبة اغلبها لا تحتوي على مضافات الجلوتين، لكن كمريض للسيلياك يفضل دائما تناول الاسماك الطبيعية، وفي الضرورة اختار التونة أو السردين المعلبة الطبيعية أفضل من المضاف اليها صلصة الطماطم لأن مثل هذه النوعية من الصلصات تساهم في زيادة عملية الالتهاب (هذا يشمل باقي المنتجات المعلبة)

DRIMAN.AKR

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 زيتون أخضر بدون نواة	NOUR	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 زيتون أسود	NOUR	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 خيار مخلل	VITER	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 حمص	BONO	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين
 جلبانة فيلازار	VILLAZAR	✅	يحتوي على مكونات واضافات خالية من الجلوتين

PETITAN.AKRAM

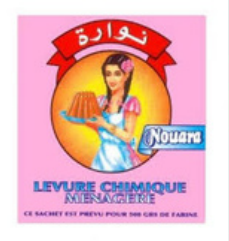
صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 صلصة نواهلز	NAWHAL'S	✗	يحتوي على مكونات واضافات فيها الجلوتين
 صلصة دايلي	DAILY	✗	يحتوي على مكونات واضافات فيها الجلوتين
 حساء دجاج مصنع	JUMBO	✗	يحتوي على مكونات واضافات فيها الجلوتين
 نودلز اندومي / جامبو	INDOMIE /JUMBO	✗	يحتوي على مكونات واضافات فيها الجلوتين

ملاحظة : فيما يخص الزيتون أو الخيار المخلل (يفضل دائما غسله بالماء جيدا قبل استعماله) أما معلبات البقوليات من حمص، جلبانة، عدس فاصولياء وغيرها فالأفضل دائما أن تستعمل الطبيعية منها والتي تباع في سوق الخضر وتتفادى المعلبات. الشوربات والصلصات المحضرة كلها ممنوعة على السيلياكي ما لم يعلن عن خلوها من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 مربى ديليسيا	DELICIA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين (يرجى الانتباه الى لون المنتج الاحمر بدون جلوتين والاخضر يحتوي على الجلوتين)
 مربى لاتينا	LATINA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 مربى عمور	AMOUR	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 مربى فوارة	FOUARA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 مربى ايلا	ELA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين

DIETHAN.AKRA

منتجات اخرى

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 خميرة نوارة	NOUARA	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين
 SAF INSTANT	SAF INSTANT	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين
 SAF INSTANT PLUS	SARL NEW AGRO	❌	معلن أنه تحتوي على مكونات او اضافات فيها الجلوتين
 خميرة باكمايا	PAKMAYA	✅	معلن أنه لا تحتوي على الجلوتين

DIETITIAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 خميرة فيغا	VEGA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 خميرة ريجينات	REGINAT	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 بيبيروني البقر	IWAKI	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 شوريزو البقر	IWAKI	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 مورتديلا الدجاج	CAMPERA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين

DIETHAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 لانشون البقر	CAMPERA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 بلاط كاشير/ باتي	BELLAT	❌	يحتوي على مكونات أو اضافات فيها الجلوتين
 GRAINES COURGE	TEBNAJ	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 زبدة الفول السوداني	JUMPY NUTS	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 توابل أوزيا	AUZIA ALIMENTAIRE	✅	معلن أنه خال من الجلوتين

DIETHAN.AKRAM

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 توابل BON NATUREL	BON&NATUREL	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 هريسة الأميرة	ALAMIRA	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 فلان ماداس	MADAS	✅	معلن أنه خال من الجلوتين
 فلان نوارة شوكو/ فانيلا	NOUARA	✅	معلن من قبل الشركة المصنعة أنه خال من الجلوتين
 PREPARATION CUISINIER	LE MAITRE	✅	معلن أنه خال من الجلوتين

صورة المنتج + الاسم التجاري	الشركة / العلامة	مسموح أو ممنوع؟	ملاحظات
 كسرة / مطلوع مشتراة	///	?	ما لم يتم معرفة مكوناته أو وجود ملصق عليه، فيرجى تفاديه والتوجه للصنع المنزلي أو أشخاص ثقة
 خبز مشترى	///	?	ما لم يتم معرفة مكوناته أو وجود ملصق عليه، فيرجى تفاديه والتوجه للصنع المنزلي أو أشخاص ثقة
 حلويات مشترات	///	?	ما لم يتم معرفة مكوناته أو وجود ملصق عليه، فيرجى تفاديه والتوجه للصنع المنزلي أو أشخاص ثقة

DIETITIAN.AKRAM

علامات تجارية مختصة في المنتجات بدون جلوتين

بعض من المنتجات الخاصة بالشركة/ العلامة	الشركة / العلامة	ملاحظات
 خميرة  فلان  محلى  كسكس  فريك  فرينة	Réginat Diététique	كل المنتوجات المتنوعة من هذه العلامة التجارية معلنة أنها بدون جلوتين
 فرينة الأرز سميد الذرة فرينة الذرة	Réginat Diététique	

DIETITIAN AKRAM

بعض من المنتجات الخاصة بالشركة/ العلامة	الشركة / العلامة	ملاحظات
 خليط خبز الباقيت  خليط البيتزا  خليط متعدد الاستعمالات  خليط خبز تقليدي  فرينة الدخن المحمص  خليط الحلويات  كسكس الذرة رقيق  كسكس الذرة متوسط  كسكس الذرة خشن	linat linat	كل المنتوجات المتنوعة من هذه العلامة التجارية معلنة أنها بدون جلوتين

بعض من المنتجات الخاصة بالشركة/ العلامة	الشركة / العلامة	ملاحظات
 مقرونة  عجائن للحساء  سباغيتي  بيني  فوزيلي	سفينة Safina	علامة متخصصة في العجائن، العجائن بدون غلوتين تجدها معلنة
 معكرونة  فوزيلي  شعيرات  شخشوخة  معكرونة بالأرز  فرينة الذرة  فرينة الشوفان  فرينة الأرز	Coeur de Céréales	علامة متخصصة في عدة منتجات، المنتجات الخالية من الغلوتين تجدها معلنة

بعض من المنتجات الخاصة بالشركة/ العلامة	الشركة / العلامة	ملاحظات
 مقرونة  رشتة  عجائن حساء  فوزيلي  شخشوخة	هضاب شهية	كل المنتوجات المتنوعة من هذه العلامة التجارية معلنة أنها بدون جلوتين
 شعيرات  مقرونة  شخشوخة	NIDD'OR	المنتوجات بدون غلوتين لهذه العلامة التجارية معلنة
 فرينة الذرة  سميد الذرة  فرينة الحلويات	Maison Diafi	المنتوجات بدون غلوتين لهذه العلامة التجارية معلنة

DIETITIAN AKRAM

أعدّ هذا الملف من طرف:

أ. أكرم – مختص في التغذية للصحة العمومية

📩 للاستشارات أو التدريب العملي:

Instagram: @Dietitian.Akram

📧 البريد الإلكتروني: contact@dietitianakram.com

🛒 للحصول على ملفات تعليمية أو أدوات جاهزة للتطبيق:

[dietitianakram.com/shop]

جميع الحقوق محفوظة © 2025

Dietitian Akram – أيوب أكرم

هذا الملف بصيغته PDF هو عمل محمي بموجب قوانين حقوق النشر.