

Voeding zonder gluten; geschikt voor het glutenvrij dieet

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten en zaden	Zuivel, dranken/vocht	Overig
Fruit uit blik of pot Fruit uit de diepvries Gedroogd fruit (naturel) Vers fruit Vruchtensap Verse kruiden Verse specerijen	Alle soorten groenten Pure groenten in blik of pot (geen à la crème) Pure diepvriesgroenten (geen à la crème) Alle soorten peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen, kikkererwten, sojabonen, kapucijners Tomatenpuree Groentesap Tempé Tofu NB: Lees de ingrediëntendeclaratie van voedingsmiddelen altijd nauwkeurig. Veel producten zijn van nature glutenvrij maar door de bewerking in fabriek is de kans op besmetting aanwezig. Kies daarom altijd voor de variant waar 'glutenvrij' op staat.	Glutenvrij graanproducten zoals: brood, crackers, couscous, gebak, koek, noedels, pasta, pizza Aardappelen Aardappelzetmeel Amarant Boekweit Gierst Haver (vaak besmetting!) Maïs, maïzena Polenta (Maïsgriesmeel) Tapioca Teff Sojameel Sorghum Rijst, rijstmeel Rijstwafels naturel Quinoa Noten Pitten Zaden	Boter Kaas Karnemelk Kwark Melk Room Yoghurt Verse kaas, zoals mozzarella, ricotta, mascarpone en Parmezaanse kaas Nederlandse harde kaas van koe, geit en schaap Glutenvrij bier Frisdranken Sterke drank Thee Water Wijn Zwarte (filter)koffie	Eieren Onbewerkte kip Onbewerkte schaal- en schelpdieren Onbewerkte vis Onbewerkt vlees Plantaardige olie Mayonaise Mosterd Tomatensaus Cacao Honing Jam Pindakaas Stroop Suiker

Voeding met mogelijk gluten, lees het etiket!

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten en zaden	Zuivel, dranken/vocht	Overig
Gedroogd fruit Gekonfijte vruchten Sap met toevoegingen Kruidenmixen/mengsels Soep Bouillonblokjes/poeder, fond Juspoeder	Salades met dressing Kant- en klaar maaltijden (zowel vers als diepvries) Vleesvervangers Humus Sandwichspread Salades Zuivelspread	Aardappelpuree Bakpoeder Johannesspitbroodmeel Cornflakes Gepofte rijst Popcorn Vleesvervangers	Buitenlandse kazen Crèmes Toetjes Plantaardige zuivelvervanger Pudding Smeerkaas Vla Vruchtenzuivel Kant- en klaar gerechten met melk of kaas, smeltkaas Bak- en braadproducten Margarine Halvarine Bier Chocolademelk Cocktailmixen Kant- en klaar milkshakes Kruidenthee mengsels Limonadesiroop	Bewerkte kip Bewerkte schelp- en schaaldieren Bewerkte vis Bewerkt vlees Bewerkte vleesvervangers Vleeswaren Worst Sauzen uit een fles of pakje Sla dressings Hagelslag/vlokken Kokosbrood Vruchtenhagel Borrelnootjes Chips Drop Kauwgom Snoep Zoutjes Kruidenpreparaten Medicijnen Vitaminepreparaten

Voeding met gluten; NIET geschikt voor het glutenvrij dieet

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten en zaden	Zuivel, dranken/vocht	Overig
Gedroogd fruit ingewreven met meel	<p>Gerechten met groenten en glutenbevattende granen, paneermeel of saus</p> <p>Gerechten met peulvruchten en glutenbevattende granen, paneermeel of saus</p> <p>Groenten gefrituurd in beignetbeslag</p>	<p>Producten gemaakt van/met: Spelt, tarwe, rogge, couscous, gerst, mout, gort, triticale, kamut en bulgur</p> <p>Brood Bami Croutons Mie Noedels Pasta Pizza Soepstengels Vermicelli</p> <p>Ontbijtgranen, zoals Brinta Muesli Cruelsli Graanvlokken</p> <p>Bakmixen/producten (van glutenbevattende granen) Paneermeel Alle deegwaren zoals koek en cake</p>	<p>Yoghurt met muesli of cruelsli of koekjes van glutenbevattende granen</p> <p>Gerst of malthoudende dranken Ontbijtdranken Oplosthee</p>	<p>Panharing Seitan</p> <p>Gebonden sauzen zoals bechamelsaus</p> <p>Frituursnacks Ovensnacks</p> <p>Chocolade met granen of koek</p>