

Co zawiera gluten?

Zboża naturalnie glutenowe. Zakazane na diecie bezglutenowej. Niedozwolone są także przetwory tych zbóż.



PSZENICA



ORKISZ (ODMIANA PSZENICY)



ŻYTO



PSZENŻYTO



JĘCZMIĘŃ



OWIES

Owies jest naturalnie bezglutenowy, ale często bywa zanieczyszczony glutenem. Należy kupować certyfikowany owies ze znakiem przekreślonego kłosa.



Uważaj na te określenia:

- mąka pszenna,
- skrobia pszenna, skrobia żytnia, skrobia jęczmienna,
- skrobia modyfikowana,
- maca,
- białko roślinne,
- peptydy roślinne,
- aminokwasy roślinne,
- słód jęczmienny.



Szukaj ich w składzie produktu!

Co nie zawiera glutenu?

Zboża i inne produkty naturalnie bezglutenowe. Bezpieczne na diecie bezglutenowej.



RYŻ



KUKURYDZA



GRYKA I KASZA GRYCZANA



NASIONA STRĄCZKOWE



KOMOSA RYŻOWA



TAPIOKA (MANIOK)



AMARANTUS



TEFF (MIŁKA ABISYŃSKA)



ZIEMNIAKI I BATATY



PROSO I KASZA JAGLANA

okay