

Die Glutenfreie Diät - was kann ich essen?

 **Faustregel:** Je mehr Zutaten ein Lebensmittel enthält und je mehr es verarbeitet wurde, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es auch Gluten enthält. Im Zweifel sollte man auf glutenfreie Lebensmittel mit der "durchgestrichenen Ähre" und einer zertifizierten Lizenznummer zurückgreifen!

Sicher

Mais, Reis, alle Pseudogetreide (Hirse, Quinoa, Amaranth, nicht kontaminierter Buchweizen und Hafer...), Wurzeln & Knollen (Maniok, Kartoffeln, Cassava), Kastanien, Soja

Überprüfen!

Fertigprodukte aus Kartoffeln (z.B. Kartoffelpüree, Gnocchi, Kroketten, Klöße und Knödel, Chips), Cornflakes

Nicht geeignet!

Weizen, Roggen, Gerste in allen Formen (Mehl, Grieß, Farina, Kleie, Keimlinge, Bulgur, Couscous), Hartweizen, Dinkel, Triticale, Emmer, Khorasan-Weizen (Kamut), Einkorn, handelsüblicher Hafer (nicht glutenfrei gekennzeichnet) und alle Produkte aus diesen Getreiden.

 Alle frischen und gefrorenen Früchte, unverarbeitete Nüsse und Samen

Kandierte Früchte, Smoothies, Fruchtzubereitungen

Bemehlte getrocknete Früchte

 Alle frischen und gefrorenen Gemüsesorten, Hülsenfrüchte

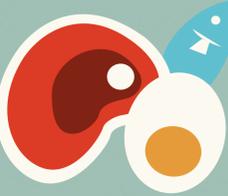
Fertigprodukte aus Gemüse, gebratenes Gemüse (z.B. Antipasti)

Paniertes oder bemehltes Gemüse

 Alle reinen Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse), Sahne, Quark oder Frischkäse wie Ricotta oder Mascarpone, Natur- und Fruchtjoghurt / Buttermilch / Kefir

Dessertcremes (Pudding, Mousse), fertige Milchshakes, Fertiggerichte mit Käse, fettreduzierter Käse

Joghurt und andere Milchprodukte mit Getreideflocken, Keksstückchen, etc.

 Frische, tiefgefrorene oder in Dosen (in Salzlake oder Öl) eingelegte Fleisch- & Fischwaren, gepökeltes Rindfleisch, Fleischersatz aus reinem Lupinenprotein oder Tofu (Soja), Eier

Feinkostprodukte (z.B. Fleischsalate), Fertigprodukte mit Fleisch oder Fisch sowie beigefügte Soßen, Kebab-Fleisch, gewürzte Fleischprodukte, Sushi

Paniertes (und / oder gebratenes) Fleisch oder Fisch (Fleischbällchen und Frikadellen werden oft mit trockenem Brötchen zubereitet); die meisten Fleischersatzprodukte (z.B. Seitan), Surimi

 Pflanzliche Öle, Butter, Margarine, Schmalz, Essig ohne Gewürze oder Kräuter, reine Gewürze und Kräuter, Salz, Pfeffer, Senf, Mononatriumglutamat

Fertigsoßen (frisch oder zum Anrühren), Sojasoße, Gewürzmischungen, Brühwürfel, Backpulver, Hefe (frisch und getrocknet), Kräuteressig, Fischsoße, Chutney, künstliche Süßstoffe

Bechamelsoße, mit Mehl verdickte Soßen

 Honig, Zucker & Gelierzucker, Karamell, Marmelade, Gelees, Konfitüren, reiner Sirup, auch Ahornsirup

Schokolade / Kuvertüre, Bonbons, Kakao, Eis, Kaugummi, Glasur, Aromen, Zuckerguss, Rahmstabilisatoren, farbige Gelatine, Nuss-Nougat-Creme

Schokolade, Eis und sonstige Süßigkeiten mit glutenhaltigen Zutaten wie Keksstückchen, Kuchenteig, Teighüllen etc.

 Erfrischungsgetränke, naturbelassene Teesorten ohne Aromazusatz, naturbelassene Säfte und Nektare, Wasser, reiner Bohnenkaffee, reines Kakaopulver, Wein, Prosecco, Apfelwein, einige Arten von Schnaps

Säfte mit Zusatzstoffen, aromatisierter Kaffee (auch Pads oder Kapseln), aromatisierte Teesorten, Kakaogetränke, isotonische Getränke, Liköre, Whiskey, Glühwein

Bier, Malzkaffee (aus Gerste oder Malz)