

## Tipps für glutenfreie Ernährung

### Diese Getreidesorten bitte meiden:

- Weizen, Roggen
- Gerste, Hafer,
- Grünkern, Dinkel
- verwandte Getreidearten und Urkornarten (wie Kamut, Einkorn)

### Diese aus obigen Getreiden hergestellten Lebensmittel bitte meiden:

- Mehl, Grieß
- Graupen, Stärke
- Flocken (Müsli)
- Paniermehl
- Teigwaren

### Gluten ist aber auch in diesen Nahrungsmitteln enthalten:

- Brot, Brötchen
- Baguette, Gnocchi
- paniertes Fleisch, Fisch
- Pizza, Nudeln, Knödel

### Garantiert glutenhaltig sind diese Produkte:

- Kuchen, Torten
- Blätterteigteilchen
- Hefestückchen
- Kekse, Müsliriegel
- Eiswaffeln
- Salzstangen
- Knabbergebäck
- Bier, Malzbier

Quelle: Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

### Diese Nahrungsmittel sind glutenfrei:

• Reis	• Obst	• Kartoffeln
• Sojabohnen	• Gemüse	• Ei
• Bohnen	• Fleisch	• Nüsse
• Mais	• Geflügel	• Honig
• Buchweizenmehl	• Fisch	• Tapioka(-stärke)