

**Granen en alternatieven**

Onbewerkt: boekweit, quinoa, mais, rijst, gierst, amarant, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbrood-pitmeel, kastanje, soja, peulvruchten en aardappelen

**Haver**

Haver met het Crossed Grain keurmerk

**Meel**

Alle meelsoorten met het Crossed Grain keurmerk

**Noten, peulvruchten en zaden**

Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten, zoals (kikker)erwten, bruine en witte bonen, kidneybonen en kapucijners

**Groente en fruit**

Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepgevroren, ingeblikt)

**Melk en melkproducten**

Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascperone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit en schaaap

**Vlees, vis, eieren en vleesvervangers**

Alle soorten onbewerkt(e) vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu en onbewerkte tempeh

**Vet, jus, sauzen, kruiden, specerijen en andere toevoegingen**

Olie, azijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen

**Dranken**

Koffie, thee, frisdranken, (puur) vruchtensap en -nectar, alle wijnsoorten, gedestilleerde dranken, zoals (graan)jenever en whisky. Let op! De meeste thee en frisdranken zijn glutenvrij. Er zijn inmiddels wat oploskoffies, theesoorten en frisdranken waar glutenbevattende ingrediënten in zitten, dus lees goed het etiket

## ALTIJD GLUTENVRIJ

## RISICOPRODUCTEN (check goed de ingrediënten op het etiket)

Kant-en-klaar-producten (zoals aardappelpuree), chips, gepofte rijst. Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken & meel)

Kies haver(producten) bij voorkeur met het Crossed Grain keurmerk. Indien niet verkrijgbaar dan met een glutenvrij logo of met de claim 'glutenvrij'

Alle meelsoorten zonder het Crossed Grain keurmerk kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel, amandelmeel en maïsmeel

Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus, zoals witte bonen in tomatensaus en linzen

Kant-en-klaar bewerkte groentegerechten

Desserts (pudding, vla, vruchtenyoghurt), kant-en-klaare milkshakes, kant-en-klaargerechten met kaas, gesmolten kaas, geraspte kaas, blauwaderkaas

Bewerkt vlees, zoals gehakt en worstsoorten, kant-en-klaare gerechten en sauzen met vlees en vis, gemarineerde tofu en tempeh, vegetarische vervangers

Kant-en-klaarproducten zoals bouillonpoeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige sojasauzen

Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oploskoffies, theesoorten en frisdranken

## BEVAT GLUTEN

Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, khorasan tarwe en alle producten waarin deze granen zijn verwerkt zoals couscous, bulgur, tarwegriesmeel

Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haverrepen, haversnacks, havermout) zonder het Crossed Grain keurmerk

Meel van tarwe, rogge, gerst, spelt et cetera, zoals witte bloem en zelfrijzend bakmeel

Borrelnootjes en gepaneerde nootjes

Groenten en fruit in beslag, paneermeel en bloem

Yoghurt met muesli of cruesli op basis van glutenbevattende granen, diverse kant-en-klaare ontbijtdranken

Gepaneerd(e) of met meel bestrooid(e) vlees, kip, vis of vlees-vervangers

Sauzen op basis van een roux, zoals bechamelsaus

Bier, gerst- of malthoudende dranken zoals (meer)granenkoffie en/of koffievervangers op basis van granen