

Wat mag wel en wat mag niet?

PRODUCTSOORTEN	ALTIJD GLUTENVRIJ <i>Van nature glutenvrije producten</i>	RISICO-PRODUCTEN <i>Lees de ingrediëntenlijst goed!</i>	BEVAT GLUTEN <i>Deze producten mogen niet</i>
Granen en alternatieven	Onbewerkt: boekweit, quinoa, maïs, rijst, gierst, amarant, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanje, soja, maïzena, peulvruchten en aardappelen	Kant-en-klaarproducten (bv. aardappelpuree), chips, gepofte rijst. Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken, meel).	Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe (kamut®). En alle producten waarin deze granen zijn verwerkt bv: couscous, bulgur, griesmeel
Haver Haver heeft een hoog risico op besmetting met gluten. Daarom adviseert de NCV om alleen haver te kiezen die het officiële glutenvrij logo draagt.	Haver met glutenvrij logo	–	Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haversnacks, havermout) zonder het glutenvrij logo
Meel	Alle meelsoorten met het glutenvrij logo	Alle meelsoorten zonder het glutenvrij logo kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel	Meel van tarwe, rogge, gerst, etc. bv: witte bloem, zelfrijzend bakmeel
Noten, zaden en peulvruchten	Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten (erwten, bonen, linzen)	Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus (bv. witte bonen in tomatensaus)	–
Groente en fruit	Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepgevroren, ingeblikt)	Kant-en-klare bewerkte groentegerechten	Groenten en fruit in beslag, paneermeel of bloem
Melk en melkproducten	Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit of schaaap	Desserts (pudding, vla, vruchtenyoghurt), kant-en-klare milkshakes, kant-en-klare gerechten met kaas, gesmolten kaas, geraspte kaas, blauwaderkaas	Yoghurt met muesli of cruesli op basis van glutenbevattende granen, diverse kant-en-klare ontbijtdranken
Vlees, vleeswaren, vis, eieren en vleesvervangers	Alles soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu	Bewerkt vlees (zoals gehakt en worstsoorten), kant-en-klare gerechten en –sauzen met vlees en vis, gemarineerde tofu, vegetarische vervangers	Gepaneerd of met meel bestrooid vlees, vis, kip of vleesvervangers
Vet, jus, sauzen, kruiden en specerijen en andere toevoegingen	Olie, azijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen	Kant-en-klare producten zoals bouillon poeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige sojasauzen	Sauzen op basis van een roux, zoals béchamelsaus
Dranken	Frisdranken, koffie, thee, (puur) vruchtensap en -nectar, alle wijnsoorten, gedestilleerde dranken, zoals (graan)jenever en whisky	Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oplosthee	Bier, gerst- of malthoudende dranken, zoals granenkoffie