



Welke producten kunnen veilig glutenvrij gebruikt worden?

PRODUCTSOORTEN	ALTIJD GLUTENVRIJ	RISICOPRODUCTEN (check de ingrediënten op het etiket)	BEVAT GLUTEN
 Granen en alternatieven	Onbewerkt: boekweit, quinoa, mais, rijst, gierst, amarant, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanje, soja, peulvruchten en aardappelen	Kant-en-klaarproducten (zoals aardappelpuree), chips, gepofte rijst. Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken & meel)	Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, khorasan tarwe en alle producten waarin deze granen zijn verwerkt zoals couscous, bulgur, tarwegriesmeel
 Haver	Haver met het Crossed Grain keurmerk	Kies haver(producten) bij voorkeur met het Crossed Grain keurmerk. Indien niet verkrijgbaar dan met een glutenvrij logo of met de claim 'glutenvrij'	Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haverrepen, haversnacks, havermout) zonder het Crossed Grain keurmerk
 Meel	Alle meelsoorten met het Crossed Grain keurmerk	Alle meelsoorten zonder het Crossed Grain keurmerk kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel	Meel van tarwe, rogge, gerst, spelt et cetera, zoals witte bloem en zelfrijzend bakmeel
 Noten, peulvruchten en zaden	Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten zoals (kikker)erwten, bruine/witte/kidney bonen en kapucijners	Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus, zoals witte bonen in tomatensaus en linzen (kies een product met een glutenvrije claim op de verpakking)	Borrelnootjes en gepaneerde nootjes
 Groente en fruit	Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepgevroren, ingeblik)	Kant-en-klaar bewerkte groentegerichten	Groenten en fruit in beslag, paneermeel en bloem
 Melk en melkproducten	Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit en schaap	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-klaar ontbijtdranken
 Vlees, vis, eieren en vleesvervangers	Alle soorten onbewerkt(e) vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu en onbewerkte tempeh	Bewerkt vlees, zoals gehakt en worstsoorten, kant-en-klare gerechten en sauzen met vlees en vis, gemarineerde tofu en tempeh, vegetarische vervangers	Gepaneerd (e) of met meel bestrooid(e) vlees, kip, vis of vleesvervangers
 Vet, jus, sauzen, kruiden, specerijen en andere toevoegingen	Olie, azijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen	Kant-en-klaar producten zoals bouillonpoeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige sojasauzen	Sauzen op basis van een roux, zoals bechamelsaus
 Dranken	Koffie, thee, frisdrank, (puur) vruchtensap en -nectar, wijn, gedistilleerde drank zoals whisky en (graan)jenever. Let op! De meeste thee en frisdrank is glutenvrij. Er zijn inmiddels wat oploskoffies, theesoorten en frisdranken waar glutenbevattende ingrediënten in zitten, dus lees goed het etiket	Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oploskoffies, theesoorten en frisdranken	Bier, gerst- of malthoudende dranken zoals (meer)granenkoffie en/of koffievervangers op basis van granen

5 tips om kruisbesmetting te voorkomen

1. Handen wassen zodat er geen gluten aan jouw handen zit.
2. Werkbank/snijplank goed afspoelen en droogmaken met een doek voor eenmalig gebruik (bijv. Tork).
3. Gebruik alleen schone materialen (pannen, bestek enz.).
4. Zorg dat de oven vrij is van kruimels & gebruik altijd een schoon rooster.
5. Frituur geen glutenvrije producten in frituurvet waar glutenvolle snacks in zijn afgebakken.

Zoek glutenbevattende granen op het etiket

Ontbreekt de term 'glutenvrij' en staat er ook geen glutenvrij symbool op de verpakking? Dan bevat het product mogelijk gluten. Controleer goed de ingrediënten. Het is namelijk verplicht om glutenbevattende granen altijd en duidelijk op het etiket te zetten (**vetgedrukt** of in HOOFDLETTERS weergegeven).

Glutenbevattende granen zijn: tarwe, rogge, gerst (gort), haver & spelt.

Wat is coeliakie?

Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij door het eten van gluten ontstekingsreacties ontstaan in het darmslijmvlies van de dunne darm. Ook van kruisbesmetting met gluten kunnen mensen met coeliakie ziek worden.

Voor aanvullende informatie of vragen, benader **Marissa Siemons** via horeca@glutenvrij.nl

www.glutenvrij.nl | www.ncv.nl



Meer weten over het glutenvrij dieet?

Kijk dan op

