

Deine glutenfreie Lebensmittel-Liste



Hülsenfrüchte und Kartoffeln

- Alle Sorten Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja, Erdnüsse, Zuckerschoten)
- Kartoffeln (Salz-, Pellkartoffeln)

Getreide und Pseudogetreide

- Reis
- Mais
- Hirse
- Buchweizen
- Amaranth
- Quinoa
- Chia

Gemüse und Obst

- Alle frischen Gemüsesorten und Blattsalate
- Tiefkühlgemüse ohne Zusätze
- Konserven (nur Gemüse, Wasser und Salz)
- Gemüsesäfte ohne Zusätze
- Alle frischen Obstsorten
- Tiefkühlobst ohne Zusätze
- Konserven (nur Obst, Wasser und Zucker/Glucosesirup)
- Fruchtsäfte/Fruchtnektar ohne Zusätze

Milchprodukte

- Naturbelassene Milchprodukte (Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Molke, Sauermilch, Kefir, Sahne, Sprühsahne, Kondensmilch, Kaffeesahne, Milchschaum, Crème fraîche, Saure Sahne, Schmand)
- Fruchtojoghurt, Fruchtbuttermilch, Fruchtdickmilch, Fruchtmolke, Fruchtsauermilch, Fruchtkefir ohne Malz-/Getreidezusätze
- Milch-Ersatzprodukte (Mandeldrink, Cashewdrink, Sojadrink)

Käse

- Naturkäse (Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Grünländer, Parmesan)
- Frischkäse natur, Grillkäse (z.B. Halloumi), Mozzarella in Salzlake, Schafskäse, Ziegenkäse natur, Schimmelkäse (Roquefort, Gorgonzola)
- Speisequark, Mascarpone, Hüttenkäse (körniger Frischkäse), Käse in geriebener, geraspelter, gestiftelter Form

Fisch und Meeresfrüchte

- Frischer oder tiefgekühlter unpanierter, ungewürzter Fisch
- Fischkonserven im eigenen Saft und Öl
- Räucherlachs, Graved Lachs
- Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen, Austern (frisch oder tiefgekühlt)

Fleisch und Sojaprodukte

- Hackfleisch
- Frische oder tiefgekühlte unpanierte, ungewürzte Fleischstücke (Schwein, Rind, Kalb, Geflügel, Lamm, Schaf, Ziege, Strauß, Wildbret, Wildgeflügel, Kaninchen, Innereien)
- Rohwurst (Salami, Krakauer, Kabanossi, Landjäger, Mettwurst, Teewurst)
- Lupineneiweiß, Tofu, Seidentofu, Tempeh, Yuba, Sojadrink natur, Sojajoghurt-Alternative natur

Fette, Öle und Essig

- Öle, reine Plattenfette, Margarine, Butterschmalz, Butter, Butterfett/Ghee, Schmalz
- Alle Essigsorten ohne Zusätze (Obstessig, Essigessenz, Rotweinessig, Weißweinessig, Branntweinessig, Balsamico-Essig)

Süßungsmittel und Aufstriche

- Sämtliche Zuckersorten (Haushalts-, Puder-, Kandis-, brauner Zucker)
- Zuckerhaltige Gemische (Vanillezucker, Vanillinzucker)

- Sirup (Gelierzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Zuckerkulör, Invertzucker, Weizensirup, Glucosesirup, Agavendicksaft, Rübenkraut)
- Marmeladen, Gelees, Konfitüren, Fruchtaufstriche, reine Dicksäfte, Honig, Ahornsirup, Reissirup, Apfeldicksaft, Dattelsirup, Birnenkraut

Außerdem

- Eier