praxis naturheilung

EXZELLENZ IN
GANZHEITLICHER
GESUNDHEIT

Merkblatt Gluten

Glutenhaltige Zutaten & Lebensmittel

- Weizen
- Weizenstärke – Weizeneiweiß – Weizenkleber
- Gerste – Gerstenmalz
- Bulgur
- Couscous
- Dinkel
- Emmer
- Einkorn
- Grünkern
- Kamut
- Roggen
- Triticale
- Seitan
- Ebly

Glutenfreie Grenze: Lebensmittel mit < 20 ppm Gluten (20mg / kg)

Glutenfreie Zutaten & Lebensmittel

- Hafer
- Mais – Maisstärke (nicht empfohlen da oft gentechnisch verändert)
- Kartoffeln – Kartoffelmehl – Kartoffelstärke
- Süßkartoffel
- Reis – Wildreis – Vollkornreis
- Hirse

- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen
- Kichererbsen
- Yams
- Teff
- Erdmandel
- Tapioka – Maniok