

## **Merkblatt Gluten**

### **Glutenhaltige Zutaten & Lebensmittel**

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

*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

### Therapeutennummern der Praxis-Natur-Heilung

für Regulat.com Bestellung = 539097

- Email: [kundencenter@regulat.com](mailto:kundencenter@regulat.com) oder

- Telefonisch: +49-89-660797-0

für VITamin.org Bestellung = 7QDRPNH7

für Tisso.de Bestellung = 43.11.00238

für LebeNatur.com Bestellung = FYH4TRM2

Wir nehmen uns sehr viel Zeit für das fachliche Studium, für Recherchen und für die Verbesserung und Verbreiterung unseres Wissens und die Aufbereitung der Inhalte für unsere Webseite, um für unsere Praxis-Klienten und Internet-Leser bestmögliche Inhalte mit höchstmöglichem Mehrwert und Hilfestellung anbieten zu können.

Dies erfordert sehr viele Ressourcen wie Zeit und Geld. Daher freuen wir uns über Ihre Unterstützung über die Bestellung von Produkten über unsere „Praxis-Natur-Heilung Therapeuten-Nummern“ der jeweiligen hochwertigen Produzenten im deutschsprachigen Raum. Für Sie entsteht dadurch kein Nachteil und wir haben mehr Ressourcen für unsere aufwendige Forschung und Aufklärungs- und Praxisarbeit.