


## Ernährungstabelle Gluten – Zöliakie

Glutenhaltige Getreidesorten	Glutenfreie Getreidesorten
Weizen	Mais
Roggen	Reis
Hafer	Hirse
Gerste	Amaranth
Dinkel / Spelz	Quinoa
Triticale	Teff
Couscous	Buchweizen
Bulgur	Kastanien
Grünkern	
Emmer / Zweikorn	
Einkorn	
Kamut	
Urkorn	
sowie alle Teigwaren, Backwaren, Flocken, Müsli usw., die aus diesen Getreidesorten hergestellt werden	 auf Kontaminationsgefahr achten!

Auch eine Vielzahl von **glutenfreien Mehlsorten** sind auf dem Markt erhältlich:

- Kastanienmehl
- Mandelmehl
- Kokosmehl
- Kichererbsenmehl
- Traubenkernmehl
- Haselnussmehl
- Walnussmehl

Darüber hinaus **frei von Gluten** sind:

- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Fleisch
- Ei
- Milch
- Obst
- Gemüse