



какво е?

Вид протеин.



общи

Вижте съдържанието за възможни следи.

къде е?

зърнени

Пшеница, ечемик и ръж.

преработени продукти



как се класифицират продуктите?



може да съдържа глутен

Зависи от марката, но трябва да имат специален символ или знак "без глутен."



с глутен

Зърнените храни са основна съставка.



специално без глутен

Използват се безглутенови зърнени храни и имат знак или надпис "без глутен."



какво мога да ям?



Пресни безглутенови храни и храни, които нямат следи от глутен или храни, съдържащи глутен в съдържанието.



Преработени храни със символ "без глутен" или специален надпис и сертификат.



Специализирани безглутенови храни.

ето по-подробен СПИСЪК

зърнени и кореноплодни

- **общи**
царевица, ориз, просо, елда, киноа
- **може да съдържат
глутен**
преработени продукти
(пюре, чипс, оризовки)
- **с глутен**
пшеница, ечемик, ръж,
спелта, камут, кускус,
преработени продукти с
тези брашна

плодове

- **общи**
всички сурови плодове и
ядки
- **може да съдържат
глутен**
пържени и печени ядки със
сол, захаросани плодове и
смутита
- **с глутен**
сушени плодове с брашно

зеленчуци и бобови

- **общи**
всички зеленчуци и бобови
- **може да съдържат
глутен**
готови храни
- **с глутен**
панирани зеленчуци

млечни продукти

- **общи**
мляко и производните му,
сирене, кашкавал, котидж
сирене, сметана, йогурт и
други
- **може да съдържат
глутен**
кремове, пудинги, овкусени
млека и разтопени сирена
- **с глутен**
йогурт с малц, зърнени
закуски с глутен или
бисквити

месо, риба и яйца

- **общи**
прясно месо и риба,
консервирани храни (в
собствен сос или олио), яйца
- **може да съдържат
глутен**
наденички, месо и риба в
буркан със сос, готови ястия
- **с глутен**
месо или риба, които са
панирани, приготвени или
сервирани със сос с глутен

мазнини, подправки, сосове

- **общи**
растителни мазнини, масло,
маргарин, мас, оцет, чисти
подправки, сол и черен пипер
- **може да съдържат
глутен**
сосове, подправки, бульон
- **с глутен**
готови сосове

сладкиши, десерти и подсладители

- **общи**
мед и захар
- **може да съдържат
глутен**
шоколад, какао, сладолед,
бонбони, дъвки
- **с глутен**
шоколад със съдържащи
глутен зърнени храни,
хлебчета, кексове, торти,
пайове, бисквити и други
печива

напитки

- **общи**
безалкохолни напитки,
кафе, чай, натурален плодов
сок и нектар, вино и чист
алкохол
- **може да съдържат
глутен**
овкусени напитки, плодови
сокове с подсладители
- **с глутен**
бира, заместители на кафе с
ръж и ечемик, напитки с
овес, напитки от
несертифицирани вендинг
машини

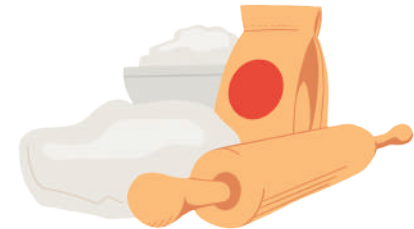
насладете се на
нашите вкусни
безглутенови
продукти!



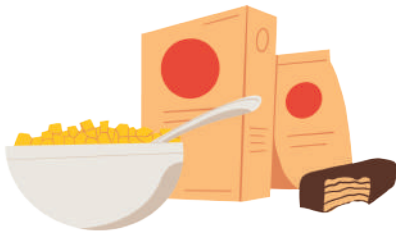
хляб



бисквитки и сладкиши



тесто и брашно



зърнени закуски и снаксове



паста и пица



готови храни

