

ما الذي يمكنني تناوله؟



ممنوع

يحتوي على الجلوتين

القمح، الشعير، الجاودار، الحنطة، التريبيكال (ناتج عن تصالب القمح والجاودار)، حبوب فارو "Farro". حبوب الكاموت، حبوب الحنطة غير الناضجة، البرغل، الكسكس.

جميع أنواع الباستا، والمخبوزات، والحبوب، والمولسيلي، وغيرها من المنتجات التي يتم إنتاجها من هذه الأنواع من الحبوب

الفاكهة المجففة التي تحتوي على الدقيق

أطباق الخضار المصنوعة من الحبوب التي تحتوي على الجلوتين والخضروات بالبقسماط

الزيادي (الباغورت) المصنوع من إضافات تحتوي على الجلوتين، البسكويت وحبوب الإفطار التي تحتوي على الجلوتين

صلصة البشاميل

الشوكولا مع الحبوب التي تحتوي على الجلوتين

بدائل القهوة التي تحتوي على الشعير، مشروبات الشوفان

خطر

اقرأ قائمة المكونات بعناية!

المنتجات الجاهزة (مثل البطاطس المهروسة)، رقائق البطاطس، الأرز المنفوخ

الفواكه المسكرية أو سكار الفاكهة

الوجبات النباتية الجاهزة

الكاسترد (فلان)، والحلويات ومشروبات الحليب المخفوق (الميلك شيك) الجاهزة، الوجبات الجاهزة التي تحتوي على الحليب أو الجبن، الأجبان المصنعة

الصلصات الجاهزة، صلصات الصويا، خلطات الأعشاب/التوابل، مكعبات المرق، مكونات الخبز على سبيل المثال مسحوق الخبز (البيكينج باودر)

الشوكولا، الحلويات، الكاكاو، المثلجات (آيس كريم)، العلك أو الليان

الخلطات الجاهزة للقهوة المثلجة، والكاكاو والعصائر مع المضافات

موثوق و آمن

خالي من الجلوتين

الذرة، الأرز الدخن، الحنطة السوداء، الكينوا، القطيفية (الأمارانت)، صمغ لفاصولياء، التايبوكا، الكاسافا، البطاطس، الكينشوا، الشوفان المعتمد خالي من الجلوتين.

وكن على دراية بخطر تلوث الحبوب - لذلك فمن الأفضل استخدام المنتجات المغلفة بشكل مناسب

جميع الفواكه والمكسرات

جميع الخضروات والبقوليات

الحبوب والنشويات

الفاكهه

الخضروات

منتجات الحليب والجبن

دهون، أغشواب، توابل، صلصات الطبخ ومكونات الطبخ

المحليات والحلويات

المشروبات