



Für Genuss und Wohlbefinden.

Glutenhaltig oder nicht?

Dieser praktischen Tabelle entnehmen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel kein Gluten enthalten, bei welchen Vorsicht geboten ist und auf welche Sie bei einer Glutenintoleranz verzichten sollten.

	Enthält kein Gluten	Kann Gluten enthalten *	Glutenhaltig
Getreide und stärkehaltige Produkte	Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Johannisbrotkernmehl, Maniok und Maniokstärke (Tapioka), Kartoffeln, Kastanien.	Fertigprodukte wie Pommes frites, Kroketten, Flips, Chips, Puffreis.	Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Spelt, Triticale, Emmer, Grünkern. Alle aus diesen Getreidearten hergestellten Produkte wie Mehl und Griess, Bulgur, Couscous, Teigwaren, Brot und Backwaren, Flocken, Müesli, Paniermehl, Stärke.
Hülsenfrüchte	Tofu, Sojadrink.	Linsen, Kichererbsen, Borlottibohnen.	Soja-Vollkorn-Teigwaren.
Milchprodukte und Käse	Milch, Naturejogurt, Naturequark, Rahm, Butter, Hart- und Weichkäse, Frischkäse nature.	Schmelzkäse, Frischkäsezubereitung, Cremes, Pudding, Milchshakes.	Joghurt mit Flocken.
Früchte und Nüsse	Alle Früchte und Nüsse.	Kandierte Früchte.	Bemehlte Trockenfrüchte.
Gemüse und Kräuter	Alle Gemüsesorten und Kräuter.	Gemüsefertiggerichte.	Paniertes oder bemehltes Gemüse.
Eiweisslieferanten	Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, unverarbeitet, Eier, Tofu.	Wurst- und Fleischwaren, Fisch und Fleisch, mariniert oder mit Sauce.	Fisch und Fleisch, paniert, bemehlt oder mit glutenhaltigen Saucen.
Fette und Öle, Saucen, Suppen	Pflanzliche Fette und Öle, Butter, Margarine, Essig, reine Gewürze (z.B. Paprika, Pfeffer) und Salz.	Saucen, Sojasauce, Bouillon, Suppen, Gewürzzubereitungen, Streuwürze.	Béchamelsauce, Aromat.
Süssigkeiten, Zucker	Honig, Zucker, Konfitüre, Ahornsirup.	Schokolade, Bonbons, Pralinen, Glace, Kaugummi, Backzutaten (z.B. Dekor, Backpulver).	Schokolade mit glutenhaltigem Getreide, Biskuits, Guetzi, Kuchen und Torten.
Getränke	Süssgetränke wie Coca-Cola, Sirup, reine Fruchtsäfte und Nektar, reiner Schwarz-, Kräuter- und Früchtetee, Bohnenkaffee, Wein, Sekt, Prosecco, reine Schnäpse.	Fertigmischungen für Frappé, Schokoladengetränke, Eistee.	Gersten- oder malzhaltiger Kaffeeersatz, Ovomaltine, Bier.

* Als Zutat oder als Verunreinigung in Form von Spuren.

Weitere nützliche Tipps finden Sie immer aktuell unter:
coop.ch/glutentabelle



Für mich und dich.