

Gluten-Tabelle

Glutenfreie Lebensmittel

Acerolakirsche
Agar-Agar
Agavensirup
Ahornsirup
Alfalfa
Amarant
Ananas
Apfel
Apfelessig
Aprikose
Aromen
Artischocke
Aubergine
Austern
Austernpilz
Avocado
Balsamico
Bambussprossen
Banane
Bärlauch
Basilikum
Beinschinken
Birne
Blaukraut
Blumenkohl
Bohnen
Brie
Broccoli
Brombeere
Brunnenkresse
Buchweizen
Butter
Buttermilch
Butterreinfett
Camembert
Cashew, roh
Champagner
Champignon
Cheddar
Cherimoya
Chester
Chia Samen
Chicoreé
Chinakohl

Glutenhaltige Lebensmittel

Weizen
Roggen
Gerste
Hafer
Dinkel
Grünkern
Kamut
Einkorn
Aufschnitt
Baguette
Bier
Blätterteig
Brezeln
Brot
Brötchen
Chips
Desserts
Eiswaffeln
Emmer
Fertiggerichte
Frischkäsezubereitungen
Gebäck
Gebundene Soßen
Gewürzmischungen
Gnocchi
Graupen
Grieß
Instantkaffee
Kartoffelpuffer
Kekse
Ketchup
Knödel
Kroketten
Kuchen
Malzbier
Mayonnaise
Mehl
Müsliriegel
Nudeln
Panade
Pizza
Pommes
Pudding
Schokolade

Cola
Cola light
Cranberry
Dattel
Dorsch
Edamer
Eigelb
Eisbergsalat
Eiweiß
Emmentaler
Energydrink
Erbsen
Erdbeere
Erdnüsse
Essiggurke
Esskastanien
Feige
Feldsalat
Fenchel
Feta
Forelle
Früchtetee
Fructosesirup
Gewürze
Glukosesirup
Grana Padano
Granatapfel
Grapefruit
Große Sapote
Grüne Bohnen
Grünkohl
Guave
Gurke
Haselnuss
Hefe
Hefeextrakt
Heidelbeere
Hering
Himbeere
Hirse
Honig
Honigmelone
Hühnerfleisch
Hüttenkäse
Ingwer
Inulin
Invertzuckersirup
Jackfruit

Senf
Stärke
Suppen
Süßigkeiten
Torten
Whisky
Wurst
Zwieback

Jalapeño
Joghurtkulturen
Johannisbeere
Johannisbeere
Kaffee
Kakaobutter
Kakaomasse
Kakaopulver
Kaki
Kamelmilch
Karamell
Kartoffel
Kichererbse
Kiwi
Knoblauch
Kohlensäure
Kohlrabi
Kokosnuss
Konjak
Korn
Kräuter
künstliche Süßstoffe
Kürbis
Kurkuma
Lab
Lachs (frisch)
Laktase
Laktose
Leber, Rind
Leinsamen
Limabohne
Limetten
Linsen
Litchi
Löwenzahnblätter
Macadamianuss, roh
Magermilch
Magermilchpulver
Mais (Dose)
Mais am Kolben, gegart
Maisquellstärke
Maltodextrin
Maltose
Mandarine
Mandeln, roh
Mango
Mangold
Meerrettich

Milbeere
Milch, fettarm
Mineralwasser
Mohn, Samen
Möhre
Molke
Molkenpulver
Mozzarella
Naturjoghurt
Nektarine
Obstler, klar
Okra, frisch
Oliven (eingelegt)
Orange
Oregano
Pak Choi
Papaya
Paprika, gelb
Paprika, grün
Paprika, rot
Paprikaextrakt
Paprikapulver edelsüß
Parmesan
Passionsfrucht
Pastinake
Pekannuss, roh
Petersilie Blatt
Petersilie Wurzel
Pfeffer, gemahlen
Pferdemilch
Pfifferling
Pfirsich
Pflanzenöl
pflanzliche Margarine
Pflaume
Pflaume, getrocknet
Physalis
Pistazien, roh
Porree
Preiselbeere
Quinoa
Quitte
Radieschen
Reis, poliert, weiß
Reismilch, ungesüßt
Rhabarber
Rindfleisch
Rohschinken

Roquefor
Rosenkohl
Rosine
Rosmarin
Rote Bete
Rotkohl
Rotkultur
Rotwein
Rucola
Sahne (ohne Zusatzstoffe)
Saitling
Salami
Salat
Salz
Salzwasserfisch (außer Thunfisch)
Sardellen
Sardinen
Sauerkirsche
Sauerkraut
Sauerrahm
Schafmilch
Schwarzwurzel
Schweinefleisch
Seezunge
Sellerie
Sojabohne
Sojaweiß
Sojamehl
Sojamilch, ungesüßt
Sonnenblume, Samen
Sorbitsirup
Sorghumhirse
Spargel
Speiserübe
Spinat
Stachelbeere
Steckrübe
Steinpilz
Sternfrucht
Süßkartoffel
Süßkirsche
Süßwasserfisch
Teff
Thunfisch, Dose
Thunfisch, frisch
Tomate
Tomatenkonzentrat
Topfen

Trauben
Traubenzucker
Truthahn, Fleisch
Verjus
Vermicula, fangfrisch
Vollmilch
Vollmilchpulver
Wachtelei
Walnussöl
Wasser
Wassermelone
Weinessig
Weißkohl
Weißwein
Weizenstärke
Wirsing
Ziegenmilch
Zimt
Zitrone
Zucchini
Zucker
Zuckerulör
Zuckermelone
Zwiebel

[Quelle: https://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/](https://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/)