

GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

foodspring®

A top-down view of various fresh ingredients including meats, vegetables, and fruits on a dark wooden surface. The ingredients are scattered across the frame, including slices of prosciutto, salami, and speck, fresh spinach leaves, green grapes, cherry tomatoes, cucumber slices, garlic, and various herbs like basil, thyme, and rosemary. A small metal bowl containing olives is also visible.

Damit du genau weißt, welche Lebensmittel du ohne Bedenken genießen kannst, bei welchen Produkten du lieber aufpassen solltest und welche Zutaten ganz sicher Gluten enthalten, haben wir diese Liste in einer Art „Ampel-System“ aufgebaut.



GRÜN Produkte ohne Gluten

GELB Produkte enthalten eventuell Gluten

ROT Produkte enthalten Gluten

MILCH & MILCHPRODUKTE



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Wenn du Milchprodukte mit Geschmack kaufen möchtest, solltest du die Inhaltsangabe ganz genau prüfen. Gluten versteckt sich gerne.

OHNE GLUTEN

- H- und Frischmilch
- Kondensmilch
- Buttermilch
- Dick- und Sauermilch
- Sauerrahm
- Sahne
- Schmand
- Crème Fraîche
- Naturjoghurt
- Butter
- Speisequark
- Frischkäse
- Hüttenkäse
- Natürlich gereifter Käse (Gouda, Camembert, Emmentaler, Mozzarella, Schafskäse, Ziegenkäse)

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Kakao- oder Schokomilch
- Kaffeweisser
- Fettreduzierter Käse
- Käsezubereitungen mit Kräuter- oder Fruchtzusätzen
- Schimmelkäse
- Harzer Käse
- Schmelzkäse
- Fruchtjoghurt
- Pudding
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Sojamilch

MIT GLUTEN

- Malzhaltige Milchprodukte
- Käseimitate
- Joghurtprodukte mit Keksen oder Getreide

FLEISCH, FISCH, EI



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Paniertes Fleisch und Fisch enthält Gluten, da die Panade in den meisten Fällen aus Paniermehl hergestellt wurde.

OHNE GLUTEN

Fisch und Meeresfrüchte (ohne Zusätze, nicht paniert)

- Muscheln
- Scampi
- Krabben
- Krebsfleisch
- Garnelen
- Austern
- Fischkonserven im eigenen Öl

Fleisch (ohne Zusätze, nicht paniert)

- Schwein
- Rind
- Geflügel
- Lamm
- Wild
- Innereien

- Ei

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Fleischkäse
- Wurstwaren
- Abgepacktes Hamburger-Fleisch
- Dosenfleisch
- Fischkonserven
- Fleischersatz aus Soja-Eiweiß

MIT GLUTEN

- Fischstäbchen
- Schnitzel
- Hackfleischbällchen
- Kochschinken
- Dönerfleisch
- Schmalzfleisch
- Hackbraten
- Leberknödel

GEMÜSE



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Frisches, knackiges Gemüse ist immer glutenfrei. Auf paniertes Gemüse solltest du aber verzichten.

OHNE GLUTEN

- Frisches, gefrorenes und unbehandeltes Gemüse, z.B. unsere **CRUNCHY VEGGIES**

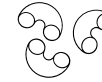
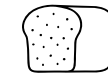
EVENTUELL MIT GLUTEN

- Fertige Gemüsemischungen
- Fertigsalate
- Konserven-Bohnen / Baked Beans
- Mariniertes Gemüse

MIT GLUTEN

- Paniertes Gemüse

BEILAGEN: NUDELN, BROT & SONSTIGES



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Grundsätzlich steckt in den meisten Teigwaren Gluten. Fertigsaucen sowie Fertiggerichte enthalten ebenfalls häufig Gluten. Daher lohnt sich der genaue Blick auf die Verpackung.

OHNE GLUTEN

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Mais
- Naturbelassener Reis
- Maisnudeln
- Reismudeln
- Glutenfreie Nudeln
- Brot aus glutenfreien Mehlsorten, z.B. unser **PROTEIN BROT**
- Yams
- Kastanien/Maronen

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Fertigmischungen aller Art (*Reis, Karoffelpürree, Nudelgerichte, Suppen etc.*)
- Fettreduzierte Produkte
- Fertiggemüse
- Fertigsalate
- Krokette
- Pommes Frites
- Kartoffelpuffer
- Ketchup
- Senf
- Sojasoße

MIT GLUTEN

- Pizza
- Ravioli
- Surimi
- Fertigsaucen
- Nudeln
- Paniermehl
- Backwaren aller Art (*Brot, Brezeln, Toastbrot, Knäckebrot, Croissant,...*)

FETTE & ÖLE



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Unbehandelte Fette und Öle sind von Natur aus glutenfrei.

OHNE GLUTEN

- Margarine
- Pflanzenöle (*z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl*)
- Backfett
- Reines Schweineschmalz
- Butter

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Fertige Salat-Dressings
- Mayonnaise

MIT GLUTEN

- Saucen und Sahnesaucen (*verdickt mit Mehl oder Saucenbinder*)

GETREIDEPRODUKTE/ ALTERNATIVE GETREIDEPRODUKTE



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Die meisten gängigen Getreidesorten enthalten Gluten. Aber es gibt zum Glück viele gesunde Alternativen – du musst also nicht auf den Genuss verzichten.

OHNE GLUTEN

- Buchweizen
- Reis
- Tapioka
- Hirse, Goldhirse
- Amaranth (Fuchsschwanz)
- Quinoa
- Lupine
- Sorghum
- Soja
- Kichererbsen
- Zuckerrübenkleie
- Erdmandel
- Kokosmehl
- Teffmehl
- Kastanienmehl
- Lupinenmehl
- Traubenkernmehl
- Kochbananenmehl
- Kichererbsenmehl
- Mandelmehl

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Cornflakes
- Polenta

MIT GLUTEN

- Bulgur
- Couscous
- Dinkel
- Ebly
- Emmer
- Einkorn
- Grünkern
- Gerste
- Grieß
- Graupen
- Hafer
- Hartweizen
- Kamut
- Malz
- Roggen
- Triticale
- Seitan
- Urkorn
- Weizen

OBST



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Grundsätzlich kannst du Obst völlig bedenkenlos genießen. Bei eingelegtem Obst solltest du allerdings auf die Zutatenliste achten.

OHNE GLUTEN

- frische, tiefgefrorene und unbehandelte Früchte, z.B. unsere **CRUNCHY FRUITS**
- Fruchtsaft aus 100% Fruchtkonzentrat
- Fruchtnektar
- Konservenobst ohne Zusatzstoffe

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Fruchtfüllungen in Kuchen
- Getrocknete Früchte
- Konservenfrüchte
- Marmeladen und Konfitüren mit Zusatzstoffen

MIT GLUTEN

SÜSSES UND SNACKS



DAS KANNST DU DIR MERKEN

In Süßigkeiten und Snacks versteckt sich Gluten besonders gerne. Wenn du auf glutenfreie Produkte zurückgreifst, bist du auf der sicheren Seite.

Unser Tipp für den perfekten glutenfreien Snack: Mische einfach einen Joghurt mit frischen Früchten, etwas Honig und Nüssen – fertig.

OHNE GLUTEN

- Brauner und weißer Zucker
- Maltodextrin
- Dextrose
- Traubenzucker ohne Zusatzstoffe
- Traubenzucker ohne Zusätze
- Marmelade
- Honig
- Reines Kakaopulver
- Glutenfreie Süßigkeiten aller Art
- Unbehandelte Nüsse ohne Zusatzstoffe

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Pudding
- Schokolade
- Kaugummi
- Chips
- Popcorn
- Eis
- Bonbons
- Schoko- und Müsliriegel
- Reiswaffeln
- Cornflakes
- Geröstete Nüsse

MIT GLUTEN

- Fertig-Kuchen
- Kekse
- Donuts
- Kuchenmischungen
- Eiscreme
- Kandierte und gebrannte Mandeln

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Malz wird aus geröstetem Getreide hergestellt. Daher solltest du auf alle malzhaltigen Getränke verzichten.

OHNE GLUTEN

- Tee ohne Aromen
- Mineralwasser
- Fruchtsäfte (100%)
- Mineralwasser
- Kaffee
- Reine Sojamilch

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Kakaohaltige Getränkepulver
- Mischgetränke
- Aromatisierte Teesorten
- Verdickungsmittel

MIT GLUTEN

- Ovomaltine
- Malzgetränke

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Bier enthält immer Gluten, sofern es nicht als glutenfrei gekennzeichnet ist. Und auch hier solltest du bei einer Zöliakie lieber zwei Mal auf die Inhaltsangabe schauen.

OHNE GLUTEN

- Wein
- Sekt und Prosecco
- Gin
- Ouzo
- Süßmost
- Klare Brände

EVENTUELL MIT GLUTEN

MIT GLUTEN

- Malzbier
- Bier
- Blended-Whiskey

VERDICKUNGSMITTEL



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Verdickungsmittel auf Getreidebasis solltest du vermeiden!

OHNE GLUTEN

- Gelierzucker, Xanthan, Pektin
- Maismehl
- Kartoffelmehl
- Kartoffelstärke
- Pfeilwurzelmehl
- Agar-Agar
- Reismehl
- Sojamehl
- Johannisbrotkernmehl
- Tapioka
- Sago

EVENTUELL MIT GLUTEN

MIT GLUTEN

- Weizen-Stärke
- Jegliches Weizenmehl
- Roggenmehl
- Malzmehl
- Gerstenmehl
- Weizenschrotmehl

GEWÜRZE UND ZUSÄTZE



DAS KANNST DU DIR MERKEN

Gluten versteckt sich gerne in Gewürzmischungen. Wir empfehlen dir daher viele frische Kräuter beim Kochen zu verwenden.

OHNE GLUTEN

- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter
- Ingwer
- Muskat
- Zimt

EVENTUELL MIT GLUTEN

- Backpulver
- Currypulver
- Gewürzmischungen
- Brühwürfel
- Gemüse- oder Fleischbrühe
- Fertige Kräutermischungen

MIT GLUTEN

- Bierhefe
- Hefeextrakt

Wir wissen, wie schwierig es ist, beim Bäcker ein leckeres glutenfreies Eiweißbrot zu bekommen. Deswegen haben wir uns etwas ganz Besonderes ausgedacht: Unser fluffiges Proteinbrot.

So knusprig. So frisch. Wie vom Bäcker nebenan.

