

Czytaj dokładnie składy wszystkich kupowanych produktów, aby upewnić się, że produkt nie zawiera glutenu ani jego pochodnych.

Czytaj dokładnie całą etykietę. Mleka może nie być w składzie, ale w dalszej części może być informacja o treści: **Produkt może zawierać śladowe ilości glutenu** lub **Wyprodukowano w zakładzie, w którym używa się gluten**.

Producenci okresowo zmieniają składy produktów. Nawet jeśli produkt jest dokładnie sprawdzony, **raz na kilka miesięcy ponownie przeczytaj jego skład**.

ZAKAZANE:

- mąka pszenna, orkiszowa, żytnia, owsiana
- chleb, bułki, pieczywo
- ciasta, ciasteczka, wafelki, gofry
- makaron
- zupy na zasmażce
- płatki owsiane
- kasza manna
- większość płatków i kaszek
- sosy, majonez, ketchup, musztarda itp.
- kotlety w panierce
- produkty zawierające zhydrolizowane białko roślinne
- pierogi, kluski, racuchy, naleśniki

DOZWOLONE:

- wszystkie produkty z symbolem przekreślonego kłosa
- mąka kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana
- kasza gryczana, jaglana, pęczak, ryż
- makaron ryżowy, sojowy
- jaja
- twaróg, jogurty naturalne, kefir
- wafle ryżowe
- kleik ryżowy, kukurydziany
- płatki ryżowe

