

# Dieetinformatie

## Glutenvrij



nederlandse  
coeliakie  
vereniging

### Toegestaan

maïs, maïszetmeel & maïzena	polenta
haver met glutenvrij logo	aardappel/ aardappelzetmeel
quinoa	boekweit
onbewerkte noten, zaden & pinda's	onbewerkt vlees, vis & kip
rijst	mihoen
groente & fruit	gierst
melk	olie, roomboter
eieren	peulvruchten
tapiocameel	guarpitmeel

### Niet toegestaan

tarwe	rogge
haver zonder glutenvrij logo	gerst (gort)
spelt	khorasan tarwe
<b>Producten die gemaakt worden van deze granen zoals</b>	
tarwezetmeel,	couscous
tarwebloem	bulgur
griesmeel	vermicelli
pasta & bami	koek, taart & snacks
paneermeel	brood, beschuit &
cruesli & muesli	crackers



Ik heb coeliakie (een ernstige glutenintolerantie) en word erg ziek van gluten. Daarom moet ik op medisch voorschrift strikt glutenvrij eten. Elk contact met glutenbevattende producten moet ik vermijden. Wilt u zorgen voor schone handen, schoon keukengerei en een gereinigd werkblad en oven?

Bij twijfel altijd eerst graag overleggen met mij.