

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL

Obst und Gemüse	Proteine	Getreide- und Ersatzprodukte
Äpfel	Eier	Reis
Bananen	Frisches Fleisch (z. B. Hähnchen)	Quinoa
Orangen	Fisch	Hirse
Karotten	Tofu	Buchweizen
Kartoffeln	Linsen	Amaranth
Süßkartoffeln	Kichererbsen	Mais
Tomaten	Naturjoghurt (ohne Zusätze)	Polenta
Zucchini	Käse	Glutenfreies Hafermehl
Paprika	Nüsse	Tapiokamehl
Brokkoli	Samen (z. B. Chia, Leinsamen)	Kokosmehl
Spinat	Tempeh	Kartoffelstärke
Gurken	Edamame	Mandelmehl
Pilze	Speck	Sobanudeln (100 % Buchweizen)
Rote Bete	Geflügel	Reismehl
Auberginen	Naturbelassener Schinken	Teffmehl
Avocado	Meeresfrüchte	Cassavamehl
Mangos	Milch	Nudeln aus Linsen oder Kichererbsen
Ananas	Quark	Glutenfreies Brot
Erdbeeren	Garnelen	Glutenfreie Wraps
Blaubeeren	Naturbelassene Wurstwaren	Knäckebrot aus Saaten
Salat (z. B. Rucola, Eisberg)	Wild	Reiswaffeln
Kürbis	Joghurt auf Kokos- oder Mandelbasis	Tortilla-Chips (Mais)
Kohl (z. B. Grünkohl, Weißkohl)	Mandelmilch	Puffreis