

Gerade zu Anfang ist es gar nicht so einfach, sich im Supermarkt zurecht zu finden. Was darf ich essen, was nicht? Die einfachste Lösung ist das sorgfältige Prüfen der Inhaltsstoffe. Wir haben für euch einen Merktzettel zusammengestellt. Aber auch zur Weitergabe an eure Familie oder Freunde eignet sich die Liste gut, denn natürlich weiß man, wenn man selbst nicht betroffen ist, auch nicht so gut Bescheid.

Zusätzlich habt ihr die Möglichkeit, die Liste individuell um weitere Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu ergänzen.

Einmal in der Mitte gefalten hat der Zettel ein praktisches Scheckkartenformat und passt in jeden Geldbeutel.



glutenfreimagazin.de - MERKZETTEL

Diese Inhaltsstoffe sind bei einer glutenfreien Ernährung tabu:

✘ Gluten	✘ Grünkern
✘ (Getreide-)Mehl	✘ Einkorn
✘ Weizen/Weizenstärke	✘ Zweikorn/Emmer
✘ Weizeneiweiß	✘ Kamut
✘ Weizenkleber	✘ Bulgur
✘ Gerste/Gerstenmalz	✘ Couscous
✘ Roggen	✘ Triticale
✘ Hafer	✘ Seitan
✘ Dinkel	✘ Vitalkleber

Die Liste kann bei Bedarf individuell ergänzt werden.

✘ _____	✘ _____
✘ _____	✘ _____
✘ _____	✘ _____
✘ _____	✘ _____
✘ _____	✘ _____
✘ _____	✘ _____
✘ _____	✘ _____
✘ _____	✘ _____



www.glutenfreimagazin.de | © 2016 Döppler.Team GmbH