

Wykaz produktów bez glutenu, mogących go zawierać oraz zawierających gluten

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem Przekreślonego Kłosa, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane ze znakiem Przekreślonego Kłosa, popcorn, owies certyfikowany ze znakiem Przekreślonego Kłosa, bułka tarta bezglutenowa	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sól jęczmienny, mąka kukurydziana, gryczana, jaglana, ryżowa, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zawierać śladowe ilości glutenu	Pszenica (i jej dawne odmiany: orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, owies, mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perlowa), müsli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde, które nie jest wypieczone przez specjalistycznego producenta (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta
Mięso, ryby, jaja	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja, wędliny ze znakiem Przekreślonego Kłosa	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmażeryjne mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane

Wykaz produktów bez glutenu, mogących go zawierać oraz zawierających gluten

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	Napoje mleczne z dodatkiem siodu jęczmiennego
Tłuszcze	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	
Warzywa i przetwory z warzyw	Wszystkie warzywa (świeże, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Salatki z majonezem i dresingami, przeciera pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety i majonezy sojowe, warzywa mrożone	Warzywa smażone, panierowane
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, konserwowane)	Owoce suszone niekiedy są posypywane mąką, żeby zapobiec sklejanu, wsady owocowe, owoce mrożone	
Cukier, słodczye, desery	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka bezglutenowe	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, budynie, kisiele, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z zwykłym proszkiem do pieczenia, siód jęczmienny

Wykaz produktów bez glutenu, mogących go zawierać oraz zawierających gluten

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
Napoje	Herbata, kawa naturalna, kawa Inka bezglutenowa, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole, cydr, wino, piwo bezglutenowe	Niektóre kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, ocet winny, ocet jabłkowy	Jarzynki typu vegeta, przyprawy, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi, sosy sojowe	
Zupy	Zupy domowe z dozwolonych produktów, Kostki bulionowe bezglutenowe (z Przekreślonym Kłosem)	Zupy w proszku (instant), kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, drożdże, żelatyna (bez ostrzeżenia o glutenie), komunikanty niskoglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, komunikanty z mąki pszennej