

# Gluten

## Glutenbevattende granen

Bulgur  
Couscous  
Durum  
Gerst  
Haver (kan sporen van andere granen bevatten)  
Kamut  
Rogge  
Sorghum  
Spelt  
Tarwe  
Triticale

## Glutenvrije oliën en vetten

Arganolie  
Cacaoboter  
Druivenpitolie  
Geklaarde boter, ghee  
Katoenzaadolie  
Kokosvet  
Maisolie  
Notenolie  
Olijfolie  
Palmipitten olie  
Pindaolie  
Roomboter  
Saffloerolie  
Sesamzaadolie  
Sojaolie  
Zonnebloemolie

## Glutenvrije granen en peulvruchten

Amarant  
Boekweit  
Erwten  
Gierst  
Haver, met logo 'glutenvrij'  
Kikkererwten  
Linzen, rode en groene  
Maïs  
Quinoa  
(wilde) rijst  
Soja  
Tapioca  
Teff

## Glutenvrije bindmiddelen

Aardappel  
Agar-agar  
Alginaat (bruinwier)  
Amandelmelk  
Boekweit  
Carrageen (roodwier)  
Gelatine (van botten)  
Guarpitmeel  
Johannesbroodboompitmeel  
Koolzaadolie  
Kuzu  
Maïs  
Pijlwortelbloem  
Rijst  
Soja Gelatine  
Tapioca