



FUENTES DE GLUTEN Y EXENTAS DE GLUTEN

Posibles fuentes externas de gluten

- Adobos
- Bases de sopas
- Caldos
- Cervezas de alta ferment.
- Cervezas de baja ferment.
- Chucherías
- Empanados
- Jamón cocido
- Jarabe de arroz integral
- Mantequilla
- Mezclas para sazonar
- Pastas
- Picatostes
- Salsas
- Sucedáneos de tocino/mariscos
- Rellenos de pasteles
- Sucedáneos de tocino/mariscos
- Salsa de soja
- Adobos
- Espesantes
- Suplementos a base de hierbas
- Medicamentos de venta con receta
- y medicamentos de venta sin receta
- Suplementos vitamínicos y minerales (ten en cuenta si lleva “almidón de trigo” “dextrina de cebada”)
- Pintalabios
- Brillos y bálsamos

Cereales / alimentos con gluten

Almidón de trigo	Bulgur
Centeno	Cebada
Escanda	cebada
Germen de trigo	Cuscús
Harina de matzo	Durum
Panko	Extracto/malta de
Salvado de trigo	Salvado
Seitán	Triticale
Semolina	Udon
Trigo	
Triticale	
Udon	

Cereales / alimentos sin gluten

Amaranto	Almidón de patata
Arrurruz	Arroz
Trigo sarraceno	Harina de patatas
Maíz	Quinoa
Lino	Sagú
Harinas elaboradas de frutos secos (frutos y semillas)	Salvado de arroz
Mijo	Soja
	Sorgo
	Tapioca
	Teff