



1. Weizen und Weizenprodukte

Folgende Nahrungsmittel enthalten Weizen beziehungsweise Weizenbestandteile und sollten vermieden werden:

- Weizenkörner
- Weizenmehl
- Weizenstärke
- Weizenflocken
- Weizenkeime
- Weizenprotein
- Weizenkeimöl
- Weizengrieß
- Weizengraupen
- Weizenkleie
- Weizenmalz

2. Versteckter Weizen

Weizen kann sich auch in diesen Produkten verstecken:

- **Backwaren:** Brot, Brötchen (z. B. Milchbrötchen), Zwieback, Kuchen, Gebäck, Paniermehl, Waffeln
- **Brotaufstriche:** vegetarische Aufstriche, Halbfettbutter, Margarine mit Weizenkeimöl
- **Beilagen:** Kroketten, Blinis, Nudeln
- **Gemüse:** fertige oder panierte Gemüsegerichte und Aufläufe, fertige Salat-Dressings
- **Getränke:** Obstsaft mit Getreidezusatz, Malzbier
- **Milchprodukte:** Shakes und Joghurts mit Getreidezusatz, Schimmelkäse, abgepackter und geriebener Parmesankäse
- **Fleisch, Fisch, Eier:** paniertes Fisch/Fleisch, Pfannkuchen
- **Süßigkeiten:** Schoko- und andere Müsliriegel, Schokoküsse, Süßigkeiten mit Keksen, Eis mit Keksstücken
- **Sonstiges:** Fertigsoßen, Backpulver, Tortenguss, Salzstangen und andere Knabbersnacks

3. Andere Bezeichnungen und ähnliches Getreide

Wenn einer der folgenden Begriffe auf der Zutatenliste von einem Produkt steht, solltest du darauf verzichten:

- Bulgur
- Couscous
- Hartweizen
- Mehl (Weizen)
- (modifizierte) Stärke (Weizen)
- glutenfreie Weizenstärke
- Paniermehl (Weizen)
- Vitalkleber (Weizen)
- Dinkel
- Grünkern
- Urkorn, Emmer, Triticale

Wenn du dir nicht sicher bist, frage am besten immer beim Verkäufer, Bäcker usw. nach.

