



Bei ZÖLIAKIE/SPURE sind folgende Lebensmittel

Erlaubt:	Verboten:
Mais, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Kastanienmehl, Soja, Sesam, Kartoffeln, Milch, Eier, Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Fette, Öle, Tee, Säfte	Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern und alle daraus hergestellten Produkte, z. B. Nudeln, Brot, Gebäck, Kuchen Paniermehl, Grieß/Vollkornbrot, Puddingpulver, verschiedenen Fertiggerichte, Malzgetränke, Bier.

Bezugsquellen glutenfreier Lebensmittel:

Firma	Anschrift	Brot	Gebäck	Mehl	Nudel	Son.
Toseno-Betriebe	Am Neulander Baggerteich 2 22079 Hamburg	x		x		X
Heinz Wichert	Rathausstr. 12 20095 Hamburg			X		x
Hammermühle	Hauptstr. 181 67485 Maikammer	X	X	X	X	x

Weitere Bezugsquellen bei:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft
Filderhauptstr. 61
70599 Stuttgart (Tel.: 0711 – 454514)
Mitgliedschaft empfehlenswert!!