



nədir?

Bir protein növü.

nədə var?

dənli bitkilər

Buğda, arpa və çovdar

emal olunmuş məhsullar

qida məhsulları necə təsnif edilir?

ümumi

İzlərin olub olmamasını yoxlamaq üçün etiketə baxın.

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

Bu, markadan asılıdır və məhsulun üstündə çarpaz taxıl simvolu olmalı və ya "qlütensiz" yazılmalıdır.

qlüten var

Əsas tərkibi qlütenli dənli bitkilərdir.

tamamilə qlütensiz

Tamamilə qlütensiz dənli bitkilərdən istifadə olunub və üzərində üstündə çarpaz xətt olan sünbül və ya "qlütensiz" yazı var.

bəs mən nə yeyə bilərəm?

Etiketdə və ya tərkibində qlütenli taxıl izləri olmayan qlütensiz təzə və təməl qidalar.

Çarpaz taxıl simvolu, qlütensiz etiketi olan və ya assosiasiyalar tərəfindən siyahıya alınmış emal olunmuş qidalar.

Xüsusi qlütensiz qidalar.

daha detallı siyahı

taxıl və kök bitkiləri

ümumi

qarğıdalı, düyü, darı, qarabaşaq yarması, kinoa

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

emal edilmiş məhsullar (kartof püresi, kartof çipsləri, partlaq düyü)

qlüten var

buğda, arpa, çovdar, spelt, trikale, karnut, kuskus, bu unları ehtiva edən emal olunmuş məhsullar

ət balıq və yumurta

ümumi

təzə ət, balıq, konservləşmiş qida (natural yağda), yumurta

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

sosis, souslu ət və balıq konservləri, hazır yeməklər

qlüten var

una və ya çörəyə batırılmış və ya qlütenli souslarla bişmiş və ya servis edilmiş ət və balıq

meyvələr

ümumi

bütün meyvə və qoz-fındıq

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

duzlu qızarmış və qovrulmuş, şəkərli meyvələr və smuzilər

qlüten var

unlu quru meyvələr

tərəvəz və paxlalılar

ümumi

bütün təbii tərəvəzlər və paxlalılar

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

hazır yeməklər

qlüten var

unlu çörəkli tərəvəzlər

yağ, ədva, sous və s. ingredientləri

ümumi

tərəvəz yağları, kərə yağı, marqarin, piy, sirkə, təmiz ədvalar, duz və istiot

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

soslar, qarışıq ədvalar, butyon

qlüten var

hazır soslar

şəkər, dadlandırıcı, konfetlər

ümumi

bal və şəkər

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

şokolad, kakao, dondurma, konfetlər, jelibonlar, saqqızlar

qlüten var

taxıllı şokoladlar, bulkalar, tortlar, peçeniyələr, tartlar, piroq və başqa qənnadı məhsullar

süd məhsulları

ümumi

süd və onun törəmələri, qurudulmuş pendir, təzə pendir, kəsmik, qaymaq, təbii qatıq və kəsmik

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

qaymaq, pudınglər və kremlər, ətirli yoqurtlar və ərinmiş pendir

qlüten var

tərkibində buğda, taxıl və peçeniye olan yoqurt

içəcəklər

ümumi

alkoqolsuz içkilər, kofe, çay, natural şirələr, nektarlar, şərab və digər təmiz alkoqollu içkilər

tərkibində qlüten ola da bilər, olmaya da

ətirli, dadlandırıcı meyve şirələri

qlüten var

pivə, taxıl qatılmış kofe əvəzləyiciləri, yulaf içkilər, mənşəyi bilinməyən cihazlarda hazırlanan içkilər

**glütensiz dadlı
məhsullarımızdan
həzz alın!**



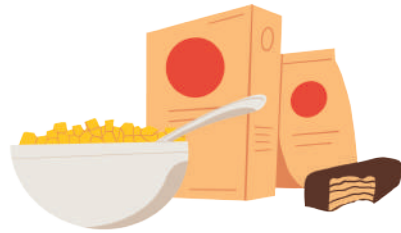
çörəklər



peçenye və xəmir məhsulları



un və un məhsulları



taxıl və qəlyanaltılar



makaron və pizza



yeməyə hazır

