

Enkele tips voor glutenvrije maaltijden

Afgezien van alle glutenvrij producten (onder meer glutenvrij brood, koekjes, gebak of pasta) treft u hieronder enkele tips aan voor het samenstellen van glutenvrije maaltijden.

-
- Ontbijt:**
- yoghurt of kwark zonder toevoegingen met fruit
 - pap gemaakt van rijstbloem of maïzena
 - rijstwafel met jam, honing of kaas
 - pannenkoeken gemaakt van rijstbloem, maïzena boekweitmeel of sojameel
 - gebakken of gekookt ei
-
- Lunch:**
- omelet (bereid met melk, maïzena of sojameel) gevuld met groenten of ongepaneerd vlees of vis
 - salade is toegestaan mits niet aangemaakt met slasaus en zonder croutons. Dressing van olie en azijn is toegestaan
-
- Diner:**
- soepen: zelf getrokken bouillon met groenten en bijvoorbeeld rundvlees
 - vlees/vis: alle soorten vlees en vis, mits ongepaneerd en niet door bloem gehaald. De eventuele saus kan gebonden zijn met room, maïzena, aardappelmeel of sojameel
 - rijst/aardappelen: rijst, gepureerde, gekookte of gebakken aardappelen of frites (gebakken in olie waar geen gepaneerde of andere gluten-bevattende producten in gefrituurd zijn).
 - dessert: alle soorten fruit, vruchtencompote of vruchtenmoes, yoghurt of kwark zonder toevoegingen met fruit

Drager van deze informatie heeft coeliakie (een voedsel-intolerantie) en moet daarom glutenvrij eten. Het eten van gluten kan leiden tot ernstige ziekteverschijnselen. Het is hem/haar verboden tarwe, rogge, haver, gerst, spelt en kamut of daarvan afgeleide producten te eten, omdat daar gluten in zit. Elk contact met glutenbevattende producten en granen dient daarom vermeden te worden.



Het is dus ook noodzakelijk om schoon keukengerei te gebruiken en gerechten te bereiden op een schone plaats in de keuken. In deze folder vindt u een kort overzicht van wat wel en beslist niet gegeten mag worden door deze persoon. Deze lijst kan nooit volledig zijn.

Bij twijfel graag altijd overleggen met de betrokkene.



Toegestaan

- Mais
- Rijst
- Boekweit
- Gierst
- Teff
- Sorghum
- Quinoa
- Amaranth
- Soja
- Tapioca
- Maïzena
- (gemodificeerd) Zetmeel
- Maïsgriesmeel (polenta)
- Aardappel en -meel
- Groente
- Fruit
- Melk
- Rijstwafels
- Vis en Vlees (mits ongepaneerd en niet met meel bestrooid)
- Olie
- Ei

meel, zetmeel
of bloem van
deze producten

Glutenvrij
gemaakte
producten
zijn herken-
baar aan
dit symbool:



Nederlandse
Coeliakie
Vereniging (NCV)

t: (033) 247 10 40
e: info@glutenvrij.nl
www.glutenvrij.nl

Niet toegestaan



- Tarwe
- Rogge
- Gerst
- (gemodificeerd) Tarwezetmeel
- Spelt
- Haver
- Kamut

En alle producten waarin deze granen
verwerkt zijn zoals:

- Bloem en meel van deze granen
- (gemodificeerd) Zetmeel van bovengenoemde granen (bv. tarwezetmeel)
- Pasta in alle soorten en vormen zoals macaroni, vermicelli, spaghetti, lasagne
- Bami
- Griesmeel
- Gort
- Mout
- Couscous
- Bulgur
- Brood
- Beschuit
- Crackers
- Paneermeel
- Koek
- Gebak
- Sauzen en soepen (gebonden met meel of roux van bovengenoemde granen)
- Croutons
- Snacks (kroketten, frikadellen, nasischijven)