

De drager van deze kaart heeft coeliakie (een ernstige glutenintolerantie) en moet daarom strikt glutenvrij eten. Het eten van gluten kan leiden tot ernstige ziekteverschijnselen. Elk contact met glutenbevattende producten/granen dient vermeden te worden. Zorg voor schone handen, gebruik schoon keukengerei en een gereinigd werkblad en oven.

## TOEGESTAAN

maïs	polenta
haver met glutenvrij logo	aardappel/aardappelzetmeel
quinoa	boekweit
onbewerkte noten, zaden & pinda's	onbewerkt vlees & vis
rijst	mihoen
groente & fruit	gierst
melk	olie, roomboter
maïzena	peulvruchten
tapiocameel	guarpitmeel

**NIET TOEGESTAAN**

tarwe	rogge
haver zonder glutenvrij logo	gerst (gort)
spelt	khorasan tarwe
<b>Producten die gemaakt worden van deze granen zoals:</b>	
tarwezetmeel	couscous
griesmeel	bulgur
pasta & bami	vermicelli
paneermeel	koek, taart & snacks
cruetsli & muesli	brood, beschuit & crackers

**Bij twijfel altijd eerst graag overleggen met betrokkene.**