

纯天然无麸质食品

任何后期没有经过麦胶污染的无麸质食品都是可以放心食用的。

小麦和未经粉碎的种子类食品：大米，玉米，荞麦，小米，藜麦，高粱，苋菜，芝麻，苔麸。外包装有明确标识无麸质的燕麦也是可以食用的。

角豆种子，瓜尔胶，阿拉伯树胶。所有这些无麸质的种子和面粉，还有用无麸质面粉制作的面饼，面包以及各种糕点。还有无化学添加的发酵粉。所有粉状粗粮和用这些粗粮加工而成的食品（意大利面，饼皮，面粉）如果带有“无麸质”标识都可以放心食用。



水果：指所有种类的和形式的水果（纯天然，果泥，罐头装，干果，脱水水果，果酱，果脯）。还包括纯天然果汁或者水果花蜜。

另外纯天然的干果（生的，脱水的，除了干无花果）。还有荸荠（但不包括荸荠汁）。

土豆，地瓜，山药，木薯，新鲜无添加的土豆罐头。

蔬菜：指所有种类的蔬菜，原生态罐装或者冷冻品。可食用的天然鲜蘑或者干蘑菇。带核或不带核的橄榄。用醋腌渍过的小黄瓜，酸豆，小洋葱。



干的或天然的罐装豆类食品：黄豆，豌豆，扁豆，豆角，鹰嘴豆，羽扇豆....

肉类和内脏类食品，这里包括新鲜的或者冷冻过的。培根，五花肉，生火腿和肉脯。海鲜和鱼，包括白鱼类或者油性鱼类，可以是新鲜的，盐渍过的，脱水的，烟熏的和冷冻的。也可以是用橄榄油或植物油保存的罐头装的。蛋类（除了冻干的蛋黄）。

奶制品：包括所有种类：新鲜的，高温消毒过的，冷凝的，脱脂类的。也包括带口味但是不带果肉的新鲜酸奶和希腊酸奶。奶油，凝乳，奶酪，酸牛奶。新鲜柔软的芝士，可以是半熟成或全生的，也可以是整块的或者分装的。橄榄油，花生油，葵花籽油，黄油，猪油。盐，醋，香料，调色剂和无添加未经粉碎的天然香料（香叶，胡椒，香菜，牛至，甘草，藏红花，香草荚，肉桂）。



儿童食品：给哺乳儿童食用的成长阶段的牛奶，罐装辅食或者无麸质的软食。

糖类：白糖，红糖，果糖，葡萄糖，糖浆，蜂蜜，糖蜜，甜菊叶，不含添加剂的甜味剂。可可粉，冰淇淋。

非酒精类饮品：饮料（橙汁，柠檬汁，可乐，青柠汁，通宁水，苏打水，比特助消化水，不含糖不含咖啡因的饮品和茶）。各种新鲜水果汁。咖啡豆或者速溶咖啡粉。各种无香气的天然叶子冲泡的饮品。

含酒精的饮品：红酒和气泡酒。科涅克白兰地，杜松子酒，茴香酒，白兰地，果酒，龙舌兰，朗姆酒，伏特加和威士忌。

营养保健品：蜂王浆。花粉。