






























	SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETA)	PROHIBITS
 Additius		Tots*	-
 Algues	Totes*		-
 Aliments infantils	Llet d'inici (0-12 mesos), continuació (1-3 anys) i creixement (+3 anys)	<ul style="list-style-type: none"> • Farines instantànies, farinetes a punt per al consum • Llet de creixement amb cereals • Potets 	-
 Aperitius i envinagrats	<ul style="list-style-type: none"> • Envinagrats sense aromes ni espècies (ex. cogombres, cebes tendres, etc.) • Olives (amb pinyol o sense) 	<ul style="list-style-type: none"> • Envinagrat amb altres ingredients • Olives farcides amb aromes o espècies • Patates fregides i altres snacks de bossa, crispetes, etc. 	-
 Begudes Alcohòliques	<ul style="list-style-type: none"> • Begudes destil·lades: brandi, conyac, aiguardent, anís, cazalla, patxaran, ginebra, rom, tequila, vodka, whisky (sense altres ingredients o aromes) • Cava, xampany i sidra • Tots els vins, inclosos els escumosos • Vermut 	<ul style="list-style-type: none"> • Begudes cremoses • Cervesa de cereals aptes sense menció «sense gluten» • Licors • Sangria • "Tinto de verano" 	<ul style="list-style-type: none"> • Begudes artesanals: • Ratafia, Patxaran, etc. • Cervesa
 Begudes no alcohòliques	<ul style="list-style-type: none"> • Xicoira • Aigua embotellada i aigua de sabors (amb bombolles o sense) • Begudes energètiques • Cafè: en gra o mòlt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), instantani (ingredients: cafè/cafè descafeïnat), càpsules (sense aromes ni altres ingredients) • Refrescs: taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sífó, biter (light, sense sucre, sense cafeïna) 	<ul style="list-style-type: none"> • Begudes energètiques • Begudes isotòniques • Begudes a punt per al consum a base de fruita, amb cafè o xocolata, amb begudes vegetals, etc. • Begudes vegetals (no làcties): soja, ametlla, quinoa, civada, escaiola, etc. • Infusions: totes (monoplanta, amb espècies, fruites o altres ingredients) 	Infusions d'herbes a granel
 Cacau	<ul style="list-style-type: none"> • Cacau pur en pols • Mantega de cacau 	Productes que continguin cacau: tots (tauletes, bombons, cremes d'untar, preparats en pols, etc.)	-
 Carn i productes carnis	<ul style="list-style-type: none"> • Pernil/Espatlla ibèrica (peça sencera/no llescat) • Pernil serrà (peça sencera/no llescat) • Tot tipus de carnis i vísceres (fresques o congelades) que no continguin altres ingredients (a excepció de conservants) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuit o semicuit (no llescat) • Embotits: tots (inclòs el pernil cuit qualitat extra) • Pernil/Paleta curada • Productes carnis: fumats, macerats, amb salsa, precuinats o preparats • Productes picats: salsitxes, frankfurt, hamburgueses, patés, embotits, carn picada, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carn i productes carnis dispensats-manipulats «in situ» • Productes carnis arrebossats o empanats
 Cereals i pseudocereals	Sense moldre i envasats: arròs, blat de moro, blat sarraí/fajol, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant, sèsam, soja, tapioca	<ul style="list-style-type: none"> • Midó de blat, midó de cereals aptes (en tots dos casos és necessari garantir la seva aptitud) • Civada amb menció o logotip "sense gluten" • Fibres vegetals (ex. psyllium) • Crispetes de blat de moro (a granel, a punt per al consum de microones) • Productes elaborats a partir de cereals aptes (arròs, quinoa, etc.): farines, pasta, pa, etc. • Quinoa* • Gotets d'arròs, quinoa, etc. preparats pel consum 	<ul style="list-style-type: none"> • Farines o productes elaborats a partir dels cereals anteriors • Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, Triticale, civada no certificada
 Complements alimentaris	Gelea reial fresca i liofilitzada Pol·len granulat	Qualsevol complement en pastilla, pols, etc.	-
 Espècies i condiments	<ul style="list-style-type: none"> • Colorants i aromes naturals, sense moldre: safrà, beines de vainilla, canyella en rama • Espècies: totes les que es troben en el seu estat natural (sense moldre o sense trossejar) i envasades (ex. gra, fulla, etc.) • Arrel de regalèsia • Sal • Vinagre de vi, de poma o de sidra, amb denominació d'origen (ex. Mòdena, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de vinagre • Espècies mòltes i barreja d'espècies 	<ul style="list-style-type: none"> • Comí en gra • Espècies a granel
 Fruita seca	Sencera: amb closca o sense (crua)	Farines de fruita seca (ex. ametlla) Torrada, fregida, salada o amb sucre Trossejada, en granet, en pols, etc.	-

	Fruïtes i sucs de fruita	<ul style="list-style-type: none"> • Conserves: fruites en el seu suc, en compota o en almívar • Codonyat • Fruïta dessecada (ex. dàtils, prunes, etc.) i fruita deshidratada (ex. plàtan, poma, etc.) • Fruïta fresca • Fruïtes confitades i glacejades • Melmelades i confitures • Suc, nèctar o most 	<ul style="list-style-type: none"> • Figues dessecats (recobrint de farina) • Fruïtes a punt per al consum: trossegades i envasades • Melmelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita 	-
	Llaminadures i gelats	Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Caramels durs • Qualsevol altre gelat • Granissats • Totes les llaminadures 	Llaminadures a granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip «sense gluten»)
	Llavors	Totes*	<ul style="list-style-type: none"> • Barreja de llavors • Llavors en pols 	-
	Llegums	<ul style="list-style-type: none"> • Cigrons o mongetes cuites al natural • Cigrons o mongetes envasades seques 	<ul style="list-style-type: none"> • Llenties cuites al natural • Llenties seques envasades 	Llegums a granel (crues o cuites)
	Llet i productes lactics	<ul style="list-style-type: none"> • Quallada • Quall • Quefir • Llet: esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada, etc. • Llets especials (sense lactosa, enriquides, fermentades, en pols, etc.) • Matò • Nata o doble nata (MG superior a 30-50%) • Formatges: fresc, tendre, semicurat o curat, sencer o falca (no llescats) • Brossat • Iogurt: natural natural, desnatat, enriquit, ensucrat, etc. • Iogurt Grec (natural) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelats • Nata lleugera (MG inferior a 30%) • Nata en espraï • Postres de soia, coco, etc. • Postres lactis: natilla, flam, mousse, etc. • Formatges manipulats i succedanis per untar, ratllats, llescats, en porcions, a daus, etc. • Iogurt de sabors, iogurt amb o sense trossos de fruita, etc. 	Iogurt amb cereals que contenen gluten
	Llevat	<ul style="list-style-type: none"> • Llevat fresc de fleca (<i>Sacharomyces cerevisiae</i>) • Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric 	Llevat químic	-
	Olis i greixos comestibles	<ul style="list-style-type: none"> • Oli vegetal: oliva, gira-sol, orujo, etc. • Greixos animals: mantega de porc, cansalada i mantega (matèria grassa superior al 80%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques. • Greix vegetal: margarina • Greixos lactis: totes amb matèria grassa inferior al 80%, ex. mantega fàcil d'untar 	-
	Ous i derivats	<ul style="list-style-type: none"> • Derivats d'ou: ou en pols, rovell deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat • Ous frescos, refrigerats i dessecats 	Productes que continguin ou o ovoproductes (ex. truita de patates precuinat, ou filat, etc.)	-
	Peix i marisc	<ul style="list-style-type: none"> • Conserves al natural, en oli (d'oliva, de gira-sol o barreja d'olis vegetals), en vinagre, a la llimona, etc. • Peix (blanc i blau) i marisc: fresc, salat i en salaó, dessecat, fumat, congelat, etc. • Tinta de calamar (ingredients: tinta de cefalòpode + sal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Surimi i succedanis de peix • Productes preparats (paté, conserves amb salsa, etc.) o precuinats 	Productes arrebossats o que continguin cereals amb gluten
	Plats preparats	-	<ul style="list-style-type: none"> • Barreja de productes per naturalesa sense gluten (frescos, congelats, deshidratats, per reconstruir, etc.) • Verdura i hortalisses llistes per consumir (cremes, purés, etc.) 	-
	Productes vegans i vegetarians	-	<ul style="list-style-type: none"> • Miso • «Nata» vegetal • Salsa tamari • Tahini, garrofa, soia texturada, etc. • Tempeh • Tofu al natural, de sabors, marinat, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de soia • Seitan
	Sopes i salses	-	<ul style="list-style-type: none"> • Brous i salses comercials • Pastilles de brou • Sopes deshidratades, en juliana 	-
	Sucres i edulcorants	<ul style="list-style-type: none"> • Almívar • Sucre blanc i bru • Edulcorants, inclosa l'estèvia i el xarop d'atzavara • Xarop de glucosa, maltodextrina o dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten) • Mel i melasses (mel de canya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre glacé, sucre aromatitzat (ex. vainilla) • Caramel líquid • Mel amb altres ingredients • Xarops 	-
	Tubercles i productes derivats	<ul style="list-style-type: none"> • Conserves de patata al natural, cuites • Patates, moniatos, batates, iuca, xufla, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flocs de puré de patates • Patates pre-fregides i congelades • Productes derivats: orxata, farines, midó, etc. 	-
	Verdures	<ul style="list-style-type: none"> • Conserves de verdures i/o hortalisses al natural • Minestra de verdures congelades • Totes les verdures i hortalisses, fongs i bolets comestibles fresques, congelades, deshidratades, sense cuinar 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdures i hortalisses precuinades • Verdures i hortalisses a punt per al consum (cremes, purés) 	Verdures i hortalisses empanades o arrebossades amb farines de cereals amb gluten