

	Si	No	? (leggere attentamente gli ingredienti)
Cereali	Riso, mais, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa	Frumento, segale, orzo, farro, spelta, kalmut, triticale, boulgur, cous cous	Avena
Frutta	Tutti i tipi di frutta fresca, secca e surgelata	Frutta secca infarinata	Frutta candita o glassata
Verdura	Tutti i tipi di verdura, ortaggi e legumi freschi o surgelati	Verdure con cereali vietati o impanate, infarinate e pastellate con cereali vietati	Piatti pronti precotti e surgelati
Latticini e Formaggi	Latte fresco e UHT, latte per infanzia, yogurt naturale, panna fresca e UH, formaggi freschi e stagionati	Piatti pronti impanati ed addensati con farine vietate, yogurt con cereali vietati	Crema, budini, yogurt alla frutta, formaggi fusi a fette e da spalmare, latte condensat, bevande a base di latte
Carne, pesce e uova	Tutta la carne e pesce freschi o congelati, pesce in scatola (naturale, sott'olio, affumicato privo di additivi, aromi ed altre sostanze), uova, prosciutto crudo	Carne e pesce impanati o miscelati con farine non permesse, surimi	Salumi, piatti pronti e precotti a base di pesce o carne, uova pastorizzate e in polvere
Condimenti vari	Burro, lardo, strutto, oli vegetali, aceti non aromatizzati, pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali, estratto di lievito, lievito di birra fresco e liofilizzato	Besciamella, lievito madre o lievito acido da cereali vietati	Margarina, burro e margarina light, salse pronte, dadi, lievito chimico, miscela di spezie
Dolci	Miele, zucchero, radice di liquirizia grezza	Cioccolato con cereali	Confetture e marmellate, cioccolato in tavoletta e in crema, cacao in polvere, gelati industriali ed artigianali, caramelle, gelatine, gomme da masticare
Bevande	Nettari e succhi di frutta non addizionati con aromi o additivi, bevande gassate e frizzanti, caffè, tè, tisane, vino, distillati puri	Birra, bevande a base di malto e orzo	Sciropi, bevande light, caffè solubile, frappè pronti