

# Innihaldslisti

## Glútenfrítt:

**Agar** – þykkingarefni unnið úr algæ/þangi – E-406

**Amaranth/-fræ/-flögur/-mjöl** – fræ úr jurtt

**Aukefni** – sjá E-efni

**Baunir** – allar tegundir

**Birkifræ**

**Bókhveiti/-flögur/-fræ**

**Dextrósi/glúkósi/þrúgusykur** – sætuefni úr sterkju, einnig glútenfrítt það sem unnið er úr hveiti eða byggi

**Dúrra/sorghum**

**E-efni** – öll

**Edik**

**Ensími**

**Ertur** – allar

**Fiberhusk** – psyllium fræ

**Furuhnetur**

**Gelatín**

**Ger** – glútenfrítt ef annað er ekki tekið fram

**Gerextrakt** – glútenfrítt ef annað er ekki tekið fram

**Glernúðlur** – búnar til úr mung baunum

**Glúkósi/dextrósi/þrúgusykur** – glútenfrítt jafnvel þótt það sé unnið úr hveiti eða byggi

**Glútamat** – bragðaukandi efni, salt úr glútamínsýru

**Glýseról** – sykuralkóhól

**Gram mjöl** – kjúklingabaunamjöl

**Graskersfræ**

**Gúargúmmí**

**Gúarkjarnamjöl**

**Hafrar/-mjöl/-grjón** – þarf að vera tekið fram að þeir séu glútenfríir/hreinsaðir

**Hnetur** – allar

**Hrísgrjón**

**Hrísgrjónanúðlur/hrísnúðlur/rísnúðlur**

**Hrísmjöl/rísmjöl**

**Humlar**

**Husk** – psyllium fræ

**Hveitigras** – unnið úr öðrum hluta plöntunnar en korninu

**Hveitisíróp**

**Hveitisterkja** – glútenfrí nema annað sé tekið fram (er *alltaf* feitletruð fyrir þá með hveitiofnæmi)

**Hveititrefjar** – eru unnar úr öðrum hluta plöntunnar en korninu

**Hýðisgrjón**

**Hörfræ**

**Ísómalt** – E-953 sykuralcohól

**Jóhannesarbrauðkjarnamjöl** (carob) – E-410

**Jurtaprótein** vatnsrofin

**Kakó/-duft/-massi/smjör** – örfáar tegundir innihalda þó glúten – lesa innihaldslýsingu

**Kartöflumjöl**

**Kartöflusterkja**

**Kartöflutrefjar**

**Kassava** – sterkjurík rót kassava plöntunnar, einnig maníókarót

**Kastaníumjöl**

**Kekkjavarnarefni** – E-535-578

**Kíkertur/-mjöl**

**Kínóa**

**Kjúklingabaunamjöl**

**Krydd** – hrein krydd, lesið ávallt innihaldslýsingar á kryddblöndum

**Lakkrísrot/lakkrísextrakt**

**Linsur**

**Lúpínumjöl**

**Lyftiduft** – lesa innihaldslýsingu því í sumum er hveiti, t.d. Royal

**Maís/-mjöl/-sterkja**

**Majones**

**Maltítól** – sykuralkóhól E-965

**Maltódextrín** – niðurbrotin sterkja af sykurettum

**Maltósi** – maltsykur

**Mannítól** – sykuralkóhól

**Mónónatríum glútamat** – MSG

**Polenta** – úr maís

**Psyllium fræ** – husk

**Púðursykur**

**Rísmjöl/hrísmjöl**

**Rísnúðlur/hrísnúðlur**

**Sagógrjón** – búin til úr kartöflusterkju

**Sesamfræ**

**Sinnepsfræ/-duft/-mjöl**

**Sorghum/dúrra**

**Sojabauur/-flögur/-mjöl**

**Sojasósa** – þarf að vera merkt glútenfrí, lesið innihaldslýsingu

**Sólblómafræ**

**Sterkja** – öll sterkja er glútenfrí. Ef hún er úr kornplöntu þarf samt sem áður að taka það fram.

**Sterkjusíróp**

**Tapíóka**

**Tara gúmmí**

**Teff/-mjöl** – glútenlaus korntegund

**Tófú** – búið til úr sojabauum

**Trefjar** – glútenfríar nema þær séu úr korntegundum sem innihalda glúten

**Umbreytt sterkja**

Vanillusykur – [lesið þó innihaldslýsingu](#)

Villihrísgjón

Ýruefni

Þurrger

Þykkingarefni

Ölger

Örvarrót/-sterkja

## **Inniheldur glúten:**

**Bulgur**

**Bygg/-grjón/-mjöl**

**Couscous**

**Dinkel – spelt**

**Durumhveiti**

**Eggjanúðlur**

**Einkorn - hveititegund**

**Emmer - hveititegund**

**Fílódeig**

**Grahamsmjöl – heilhveititegund**

**Hafrar/-mjöl – inniheldur leifar af glúteni ef ekki merkt glútenfrítt**

**Hafraklíð**

**Heilhveiti**

**Heilkornamjöl**

**Hveiti – allt**

**Hveitifræ**

**Hveitiglúten**

**Hveitikím**

**Hveitikímextrakt**

**Hveitikjarnar**

**Hveitiklíð/-hýði**

**Hveitiprótein**

**Hveitispírur**

**Kamut hveiti**

**Kím**

**Klíð**

**Kofu**

**Korn**

**Kornflögur (corn flakes)** – til eru þó glútenfríar kornflögur.

**Kruskaklíð**

**Kúskús** – couscous

**Manitoba** – hveititegund

**Malt**

**Maltextrakt**

**Maltsíróp**

**Mannagrjón**

**Núðlur** – flestallar innihalda glúten. Rís- og glernúðlur innihalda þó ekki glúten.

**Raspur/brauðraspur** – inniheldur glúten nema hann sé merktur glútenfrír.

**Rúgur** – allt

**Rúghveiti**

**Rúgklíð**

**Semolina** – durum

**Spelt** – speldi – dinkel

**Steiktur laukur** – inniheldur glúten nema hann sé merktur glútenfrír

**Triticale** – rúghveiti