Tabla del gluten

Alimentos sin gluten	**Alimentos con gluten**
Acerola (cereza)	Trigo
Agar-agar	Centeno
Sirope de agave	Cebada
Jarabe de arce	Avena
Alfalfa	Espelta
Amaranto	Espelta verde
Piña	Kamut
Manzana	Escanda
Vinagre de manzana	Embutidos
Albaricoque	Baguettes
Aromatizantes	Cerveza (con gluten)
Alcachofas	Hojaldres
Berenjenas	Pretzels
Ostras	Pan
Setas de ostra	Panecillos
Aguacate	Snacks
Vinagre balsámico	Postres (en general)
Brotes de bambú	Cucuruchos de helado
Plátano	Trigo farro
Ajo de oso	Platos preparados
Albahaca	Preparados de queso fresco
Jamón	Repostería
Pera	Salsas
Col lombarda	Mezclas de especias
Coliflor	Ñoquis
Alubias	Cebada perlada
Queso brie	Sémola
Brócoli	Café instantáneo
Mora	Tortitas de patata
Berro de fuente	Galletas
Trigo sarraceno	Kétchup
Mantequilla	AlbÃ³ndigas
Suero de mantequilla	Croquetas
Mantequilla clarificada	Pasteles
Queso camembert	Cerveza de malta
Anacardos crudos	Mayonesa
Champán	Harina (común)
Champiñones	Barritas de cereales
Queso cheddar	Núdels
Chirimoya	Pan rallado
Queso chéster	Pizza
Semillas de chía	Patatas fritas
Endivia	Púdin
Col china	Chocolate
Coca-cola	Mostaza
Coca-cola light	Espesantes
Arándanos	Sopas

Dátiles
Baclao
Queso edam
Yema de huevo
Ensalada iceberg
Proteínas
Queso emmental
Bebidas energéticas
Guisantes verdes
Fresas
Cacahuetes
Pepinillos
Castañas
Higos
Canónigos
Hinojo
Queso feta
Trucha
Té de frutas
Sirope de fructosa
Especias
Sirope de glucosa
Queso Grana Padano
Granada
Pomelo
Mamey zapote
Judías verdes
Col verde
Guayaba
Pepino
Avellanas
Levadura*
El extracto de levadura puede no contener gluten o contenerlo, dependiendo de la levadura utilizada. El fabricante debe indicarlo en la etiqueta.
Arándanos
Arenque
Frambuesa
Mijo
Miel
Melón
Carne de pollo
Requesón
Jengibre
Inulina
Jarabe de azúcar invertido
Jackfruit
Jalapeños
Yogur
Grosellas
Café
Manteca de cacao
Golosinas
Tartas
Whisky (algunas marcas)
Salchichas
Tostas

Pasta de cacao
Cacao en polvo
Caqui
Leche de camello
Caramelo
Patatas
Garbanzos
Kiwi
Ajo
Gas carbónico
Colinabo
Cocos
Coñac
Semillas
Hierbas
Edulcorantes artificiales
Calabaza
Cúrcuma
Cuajo
Salmón (fresco)
Lactasa
Lactosa
Hígado (ternera)
Semillas de lino
Caraotas
Limas
Lino
Lichis
Hojas de diente de león
Nueces de macadamia (crudas)
Leche desnatada
Leche desnatada en polvo
Maíz (en lata)
Mazorca de maíz cocida
Almidón de maíz
Maltodextrina
Maltosa
Mandarina
Almendras (crudas)
Mango
Acelgas
Rábano picante
Leche desnatada
Agua mineral
Amapola, semillas
Zanahorias
Suero de leche
Suero en polvo
Queso mozzarella
Yogur natural
Nectarina

Aguardiente de frutas
Okra (fresca)
Aceitunas (encurtidas)
Naranjas
Orégano
Pak Choi (col asiática)
Papaya
Pimiento amarillo
Pimiento verde
Pimiento rojo
Pimentón
Pimentón dulce en polvo
Queso parmesano
Fruta de la pasión
Chirivía
Nueces pecanas (crudas)
Perejil (hoja)
Perejil (raíz)
Pimienta molida
Leche de yegua
Rebozuelos
Melocotón
Aceite vegetal
Margarina vegetal
Ciruelas
Ciruelas pasas
Physalis
Pistachos (crudos)
Puerros
Arándanos
Quinoa
Membrillo
Rábanos
Arroz blanco pulido
Leche de arroz, sin edulcorantes
Ruibarbo
Carne de ternera
Jamón curado
Queso roquefort
Col de Bruselas
Pasas
Romero
Remolacha
Col roja
Quesos con cultivo rojo
Vino tinto
Rúcula
Nata (sin aditivos)
Salchichas
Salami
Ensalada

Sal
Pescado de agua salada
Anchoas
Sardinas
Guindas
Chucrut (col fermentada)
Crema agria
Leche de oveja
Escorzonera (salsifí negro)
Carne de cerdo
Lenguado
Apio
Semillas de soja
Proteína de soja
Harina de soja
Leche de soja sin azúcar
Semillas de girasol
Sirope de sorbitol
Sorgo
Espárragos
Nabo
Espinacas
Grosellas espinosas
Colinabo
Boletus
Averrhoa carambola
Boniato
Cerezas
Pescado de agua dulce
Teff
Atún en lata
Atún (fresco)
Tomate
Concentrado de tomate
Queso quark
Uvas
Glucosa
Carne de pavo
Verjus
Leche entera
Leche entera en polvo
Huevos de codorniz
Aceite de nuez
Agua
Sandía
Vinagre de vino
Col blanca
Vino blanco
Almidón de trigo (sin gluten)
Col de Saboya
Leche de cabra

Menta
Limón
Calabacín
Azúcar
Colorante color caramelo
Melón dulce
Cebolla

Fuente: https://alergiaseintoleranciasalimentarias.es/