


















	Sense gluten per naturalesa	De risc (revisar l'etiquetatge)	Prohibits
Additius	<ul style="list-style-type: none"> Gomes i espessants 	<ul style="list-style-type: none"> Resta dels additius 	-
Algues	<ul style="list-style-type: none"> Totes en el seu estat natural 	<ul style="list-style-type: none"> Envasades 	-
Aliments infantils	<ul style="list-style-type: none"> 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 Pures per a nadons 	-
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, gusanitos, coquetes de cereals...) 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
Begudes alcohòliques i 0,0% alcohol	<ul style="list-style-type: none"> Begudes destilades (brandi, conyac, aiguardent, anís, cazalla, patxaran, ratafia, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky - sense altres ingredients o aromes) Cava, xampany i sidra Tots els vins i els escumosos Vermut, sangria i "tinto de verano" 	<ul style="list-style-type: none"> Begudes desalcoholitzades (0,0% alcohol) Begudes i licors cremosos Cervesa sense gluten (revisar etiquetatge Llicència de la Marca Espiga Barrada) Licors 	<ul style="list-style-type: none"> Begudes artesanals: ratafia, patxaran, etc. Cervesa amb gluten
Begudes no alcohòliques	<ul style="list-style-type: none"> Aigua embotellada (amb gas i de sabors) Suc, nèctar i most de fruites i/o verdures Energètiques e isotòniques Cafè: en gra i molt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), càpsules Refrescs (cola, llimona, tònica, gasosa, sifó (light, zero sucre, sense cafeïna) Infusions monoplantia Orxata envasada al natural Xicoira 	<ul style="list-style-type: none"> Energètiques e isotòniques en pols Cafè instantani i càpsules amb altres ingredients que no siguin cafè Batuts de fruites i verdures amb diferents ingredients Begudes vegetals: soja, arròs, ametlla, quinoa, civada... Infusions (multiplanta) en bossa amb espècies, fruites i altres ingredients. 	<ul style="list-style-type: none"> Infusions d'herbes a granel Producte de màquines expenedores de begudes. Begudes artesanals
Cacau	<ul style="list-style-type: none"> Cacau en pols 100% Mantega de cacau, pasta de cacau 	<ul style="list-style-type: none"> Productes que continguin cacau i altres ingredients: tauletes, bombons, cremes d'untar, preparats en pols... 	-
Carn, productes carnis i embotits	<ul style="list-style-type: none"> Pernil i paleta, peça sencera o llescada envasada Pernil cuït extra, pernil serrà, cecina i tronc de llong, peça sencera o llescada envasada Tot tipus de carns i visceres (fresques o congelades) que no continguin altres ingredients (excepte conservants) 	<ul style="list-style-type: none"> Bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuït o semicuit (no llescat) Embotits (xoriço, llonganissa, pit cuït, pernil cuït, sobrassada...) Productes carnis: fumats, macerats amb salsa, precuinats, o preparats. Productes picats: salsitxes, frankfurt, burguers, patés, carns picades... 	<ul style="list-style-type: none"> Carn i productes carnis dispensats i manipulats in-situ Productes carnis arrebossats o empanats
Cereals i pseudocereals	<ul style="list-style-type: none"> Cereals sense processar, sense moldre i envasat: arròs, blat de moro Pseudocereals sense manipular, sense moldre i envasats: blat sarraí/fajol, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant 	<ul style="list-style-type: none"> Farines de cereals y pseudocereals sense gluten Civada (etiquetada amb Marca Espiga Barrada) Midó de blat, midó d'altres cereals Fibres vegetals (ex: psyllium) Blat de moro per a crispetes (microones) Gotets d'arròs, quinoa... preparats per al consum. Cuscús sense gluten Coquetes de cereals 	<ul style="list-style-type: none"> Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, triticale, civada no certificada, farro Farines o productes elaborats a partir dels cereals anteriors Sense gluten per naturalesa a granel
Productes dietètics i suplementes	<ul style="list-style-type: none"> Gelea reial fresca i liofilitzada Pol·len granulat Oli de germen de blat 	<ul style="list-style-type: none"> Qualsevol complement en comprimits, pols... (creatina, beta alanina, aïllat de proteïna, multivitamínics...) Fibres vegetals Sustitutius de menjar (batuts) 	<ul style="list-style-type: none"> Salvat de blat i altres cereals amb gluten Germen de blat
Espècies i condiments	<ul style="list-style-type: none"> Colorants i aromes naturals, sense moldre: safrà, beines de vainilla, canonet de canyella... Espècies: totes les que es troben en el seu estat natural (sense moldre o sense trossejar) i envasades (ex: gra, fulla, floca...) Arrel de regalèsia Sal Vinagre de vi, de poma o de sidra, amb denominació d'origen (ex: Mòdena, Jerez...) 	<ul style="list-style-type: none"> Cremes de vinagre, vinagre d'arròs Espècies moltes i barreja d'espècies (comí en gra i en pols, pimentó, curri, orenga mòlt, alfàbrega molta...) 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
Fruita seca	<ul style="list-style-type: none"> Sencera: amb closca o sense (crua) 	<ul style="list-style-type: none"> Farines de fruita seca (ex: ametlla) Torrada, fregida, salada o amb sucre Trossejada, en gra, en pols... Barretes de fruita seca Cremes de fruita seca 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
Farines i derivats	-	<ul style="list-style-type: none"> De cereals i pseudocereals sense gluten, fruita seca, llegums i tubercles 	<ul style="list-style-type: none"> Farines i sèmola de cereals amb gluten

	Fruïtes i sucs de fruita	<ul style="list-style-type: none"> Fruïta fresca al natural Conserves: fruites en el seu suc, en compota, en almívar, codonyat... Fruïta dessecada (ex: dàtils, orellanes...) i deshidratada (plàtan, poma...) Fruïtes confitades i glacejades Melmelades i confitures Suc, nèctar i most 	<ul style="list-style-type: none"> Figues dessecades i recobertes amb farina Coco deshidratat i ratllat Gaspatxo, salmorejo... 	<ul style="list-style-type: none"> Fruïtes a punt per al consum, trossejades i envasades (IV Gama)
	Llaminadures i gelats	<ul style="list-style-type: none"> Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola...) Granissats 	<ul style="list-style-type: none"> Caramels durs i tous Gelats que no siguin de gel Llaminadures Xiclets Encenalls (virutes) de decoració comestibles 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
	Llavors	<ul style="list-style-type: none"> En estat natural 	<ul style="list-style-type: none"> Barreja de llavors Llavors en pols 	<ul style="list-style-type: none"> A granel
	Llegums	<ul style="list-style-type: none"> Seqües i cuites al natural (mongeta, cigró, soja...) 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties cuites al natural i seques envasades Humus 	<ul style="list-style-type: none"> A granel (crues o cuites)
	Llet i productes lactis	<ul style="list-style-type: none"> Llet: esterilitzada, UHT, evaporada, condensada, concentrada... Llets especials (sense lactosa, enriquides en vitamines i minerals, fermentades, en pols...) Formatges: fresc (mató, brossat), tendre, semicurat, curat, sencer, falca o llescat (envasat), brie, cabra, mozzarella fresca, feta... Nata o doble nata (matèria Grassa 30-50%) Iogurt: natural, grec, desnatat, enriquit, ensucrat, edulcorat... Quesfir Quallada, quall 	<ul style="list-style-type: none"> Nata lleugera (matèria grassa inferior al 30%) Postres làcties; natilla, flam, mousse, batuts... Postres vegetals: arròs, soia, coco... Preparats en pols per a postres làcties: flam, natilles o quall en pols Formatges rallat i processat, amb ingredients extra (espècies, olis) Sucedanis de formatge per a untar Iogurts de sabors, iogurt amb o sense trossos de fruita Begudes vegetals 	<ul style="list-style-type: none"> Iogurt amb cereals que contenen gluten Llets enriquides amb cereals
	Llevat	<ul style="list-style-type: none"> Llevat fresc de fleca (<i>Sacharomyces cerevisiae</i>) Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric Sal de fruites 	<ul style="list-style-type: none"> Llevat químic, en pols Llevat nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> Llevat de cervesa
	Olis i greixos comestibles	<ul style="list-style-type: none"> Oli vegetal: oliva, gira-sol, coco... Greixos animals: mantega de porc, cansalada i mantega (matèria grassa superior al 80%), ghee 	<ul style="list-style-type: none"> Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques Greixos vegetals: margarina Greixos lactis: matèria grassa inferior al 80%, (ex: matega fàcil d'untar) 	-
	Ous i derivats	<ul style="list-style-type: none"> Derivats d'ou: en pols, rovell deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat Frescos, refrigerats i cuits amb closca 	<ul style="list-style-type: none"> Productes que continguin ou o ovoproductes (ex: truita de patates, precuinats, ou filat...) 	-
	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... Peix (blanc i blau) i marisc: fresc, salat i en salaó, dessecat, fumat, congelat... Tinta de calamar (ingredients: tinta de cefalòpode i sal) 	<ul style="list-style-type: none"> Surimi i sucedanis de peix Productes processats (burguers, paté, conserves amb salses...) Precuinats de peix i marisc 	<ul style="list-style-type: none"> Productes arrebossats o que continguin cereals amb gluten
	Plats preparats	-	<ul style="list-style-type: none"> Barreja de productes sense gluten per naturalesa (frescos, congelats, deshidratats, per reconstituir...) Verdures i hortalisses llistes per a consumir V Gama (cremes, purés, gazpatxo, truita, pizzes...) 	-
	Productes vegans i vegetarians	-	<ul style="list-style-type: none"> Tofu i derivats, miso, tempeh "Nata" vegetal Tahini, soja texturizada, garrofa Embotits, burguers, patés vegetals i altres sucedanis 	<ul style="list-style-type: none"> Seitan
	Sopes i salses	<ul style="list-style-type: none"> Tomàquet al natural (sencer, ratllat, triturat i tamisat) Tinta de calamar 	<ul style="list-style-type: none"> Salses comercials (maionesa, quètxup...) Salsa tamari (salsa de soja) Brous i pastilles de brou Sopes deshidratades (en juliana i pols) 	<ul style="list-style-type: none"> Salsa de soja con gluten
	Sucre i edulcorants	<ul style="list-style-type: none"> Sucre blanc, moreno, de canya, panela Edulcorants artificials (sacarina, estèvia) Xarop de glucosa i dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten) Mel i melasses (mel de canya) 	<ul style="list-style-type: none"> Sucre glacé, aromatitzats (ex: vainillat) Caramel líquid Xarops 	-
	Tubercles i productes derivats	<ul style="list-style-type: none"> Patates, moniatos, batata, iuca, xufla... Conserves de patata al natural (cuita) 	<ul style="list-style-type: none"> Flocs de puré de patata Patates pre-fregides i pre-congelades Productes derivats: midons, farines, orxata... 	-
	Verdures	<ul style="list-style-type: none"> Conserves de verdures i/o hortalisses al natural Minestra de verdures congelades Fresques. Verdures i hortalisses, fongs, bolets... 	<ul style="list-style-type: none"> Verdures i hortalisses precuinat Verdures i hortalisses a punt per a consumir 	<ul style="list-style-type: none"> Empanats o arrebossats amb farines de cereals amb gluten (tempures)