

## TARWE-VRIJ

### Wat niet mag:

Alle tarweproducten of producten waarin tarwe verwerkt is, zoals

- Alle soorten gewoon brood (wit, bruin, tarwe, volkoren, Tarvo )
- Paneermeel, beschuit, koekjes
- Brabants roggebrood
- Pasta soorten (macaroni, spaghetti)

### Wat wel mag:

- Haver, gerst, gierst, rogge, maïs, rijst en andere graansoorten
- Van Wasa de lichtgewichtcrackers en roggecrackers
- Cornflakes (van maïs)
- Havermout (pap)
- Rijstepap
- Fries roggebrood
- Rijstwafels
- Veel glutenvrij producten
- (Eier)mie
- Spelt crackers
- Speltbrood
- MorgenStund

De gebruikelijke verboden granen zijn: tarwe, gerst, rogge en haver.

Er zijn echter nog andere verboden producten zoals durum en semolina (voor specifieke doeleinden geteelde tarwesoorten). Ook spelt en kamut zijn tarwesoorten.

Bulghur en couscous is ook tarwe die op een speciale manier bewerkt is. Triticale, een kruising tussen graan en koren, staat zeker op de verboden lijst.



Praktijk totaal balans  
Muur 90  
1422 PL Uithoorn  
tel. 0297 - 56 33 73  
fax. 0297 - 52 62 50  
[www.praktijktotaalbalans.nl](http://www.praktijktotaalbalans.nl)  
[margriet@praktijktotaalbalans.nl](mailto:margriet@praktijktotaalbalans.nl)