| Grupa produktów | Bezglutenowe | Mogące zawierać gluten | Zawierające gluten |
|---|---|---|---|
| **Produkty zbożowe, mąki i makarony** | ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, tapioka, soczewica, soja, mąki i kasze z tych zbóż (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), mąka kasztanowa, mąka kokosowa, mąka migdałowa, mąka z żołędzi, mąka orzechowa; płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki; makaron ryżowy | płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny; mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana i inne naturalnie bezglutenowe dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem | pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies; mąka z w/w zbóż; kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), bulgur, semolina, musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo (chleb biały i razowy, bułki kukurydziane, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp., ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta, opłatki |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Mięso, ryby, jaja** | świeże i nieprzetworzone mięso, ryby, jaja | wędliny (także wysokogatunkowe typu szynka), konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmażeryjne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery), mięso mielone, gotowe mięso grillowe | panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, mięsa z przyprawami zawierającymi gluten, mięsa nadziewane |
| **Mleko i produkty mleczne** | mleko świeże, mleko w kartonie, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały | jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe i żółte | napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż |
| **Tłuszcze** | smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek | majonezy, gotowe sosy (dresingi), masło | olej z kiełków pszenicy |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Warzywa i ich przetwory** | wszystkie świeże warzywa | sałatki z dresingami, przeciery pomidorowe, niektóre warzywa w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, mrożonki | warzywa w panierkach |
| **Owoce i ich przetwory** | wszystkie świeże owoce | owoce suszone, wsady owocowe, mrożonki, przetwory i dżemy | owoce w ciastach i deserach |
| **Cukier, słodycze** | cukier, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej | guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, lody, czekolada i czekoladki, chipsy | ciasta i ciastka, batony, wafle, słód jęczmienny, gotowe budynie, paluszki, herbatniki, biszkopty |
| **Napoje** | herbata i kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty domowe, napary z ziół, wino, cydr, szampan, tequila | niektóre tanie kawy rozpuszczalne (szczególnie aromatyzowane), czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, niektóre alkohole z dodatkami smakowymi (likiery, wódki) | kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo, wódka żytnia |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Przyprawy** | sól, świeże zioła, ocet winny, ocet jabłkowy | jarzynki typu vegeta, musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi, przyprawy (często jednorodne, suszone przyprawy – np. tymianek, bazylia – nie powinny zawierać glutenu, a mimo to widnieje na nich informacja, iż mogą zawierać jego śladowe ilości – wynika to z tego, że mogą być pakowane na tych samych taśmach produkcyjnych co produkty z glutenem, wówczas również nie wolno ich spożywać) | sos sojowy |
| **Inne** | soda spożywcza, mączka chleba świętojańskiego (karob) | preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy i wanilinowy, zupy w proszku, większość kostek bulionowych, kosmetyki (pomadki do ust, błyszczyki) | proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian), komunikanty z mąki pszennej, opłatki świąteczne, zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem i z lanym ciastem, zupy na zakwasie |