

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Agar	KYLLÄ	Merilevästä valmistettu hyytelöimisaine.
Alkoholijuomat	KYLLÄ	Tislaamalla valmistetut viinat kuten vodka, viskit, konjakit, brandyt, rommit yms. eivät sisällä gluteenia. Myös liköörit, katkerot, viinit ja long drink -juomat ovat gluteenittomia. Muutamassa pienpanimon siiderissä käytetään raaka-aineena ohramallasta, tarkista ainesosat. Huom. kts olut.
Amarantti	KYLLÄ	Väli-Amerikasta kotoisin oleva viljantapainen ruohokasvi, jota käytetään hirssin tapaan.
Aromi (vehnä)	KYLLÄ	Teollisesti valmistettu aromiaine, jonka valmistusprosessissa on käytetty vehnätärkkelystä. Lopputuote ei sisällä gluteenia.
Arrowjuurijauhe	KYLLÄ	Trooppisen kasvin juurakosta valmistettu tärkkelysjauho, jota käytetään kastikkeiden suurustamiseen.
Auringonkukansiemenet	KYLLÄ	Sellaisenaan tai paahdettuina käytettäviä kuorittuja siemeniä.
Bataatti (sweet potato)	KYLLÄ	Etelä-Amerikasta peräisin oleva kasvi, jonka tärkkelyspitoiset mukulat ovat suippoja, perunaa suurempikokoisia. Käytetään yleensä perunan tapaan, mutta voidaan valmistaa myös jauhoa.
Bulgur	EI	Vehnän jyvistä tehtyä rouhetta, jota käytetään riisin tapaan.
Carobjauhe	KYLLÄ	Johanneksen leipäpuun hedelmistä valmistettua jauhetta. Maistuu makeahkolle ja voidaan käyttää kaakaon tapaan.
Cassava	KYLLÄ	Cassava eli maniokki on trooppisten alueiden kasvi, jonka juurimukulasta valmistettua tärkkelysjauhoa, tapiokaa, käytetään suurustamiseen.
Chiansiemenet	KYLLÄ	Chia-minttukasvin siemeniä.
Corn Flakes	EI/ KYLLÄ	Maissihiutaleet. Sisältää usein ohramallasuutetta, ei käy keliakikolle. Keliakikolle sopivat aamiaishiutaleet ja/tai murot, joissa on jokin näistä: <ul style="list-style-type: none"> • Gluteenittoman tuotteen merkki • tuote on ilmoitettu gluteenittomaksi • tuotteessa ei ole tavanomaista ohramallasuutetta
Couscous	EI	”Kuskus”, karkeita mannaryynintapaisia suurimoita, jotka on valmistettu vehnästä.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Dekstriini	KYLLÄ	Tärkkelyksen pilkkoutumistuote, esimerkiksi vehnätärkkelyksestä.
Dekstroosi	KYLLÄ	Glukoosin eli rypälesokerin muoto. Perunan, maissin ja vehnän tärkkelyksen pilkkoutumismuoto.
Durra	KYLLÄ	Eli sorghum- eli kaffelihirssi on maissin näköinen heinäkasvi, jota viljellään Keski-Afrikassa.
Durum-vehnä	EI	Vehnalaji, jota käytetään usein pastatuotteissa.
Hydroksipropyylidi-tärkkelysfosfaatti	KYLLÄ	Muunnettu tärkkelys, jota valmistetaan lähinnä perunas- ta, vehnästä, maissista ja riisistä. Käytetään stabilointi- ja sakeuttamisaineena. Alkuperä on ilmoitettava, jos peräisin vehnästä, ohrasta tai rukiista.
Ehtoollisleipä	EI/KYLLÄ	Valmistetaan yleensä vehnäjauhosta ja vedestä. Saatavana gluteenittomista raaka-aineista valmistettua ehtoollisleipää.
Emmer-vehnä	EI	Alkuvehnän muoto, läheinen sukulainen Durum-vehnälle.
Etikka	KYLLÄ	Hapan neste, jota valmistetaan synteettisesti laimentamalla etikkahappoa. Väkiiviinaetikka valmistetaan tislattua ohrapohjaisesta viinasta hapettamalla sitä. Viinatisle ei sisällä gluteenia. Kts. myös viinietikka.
Freekeh-vehnä	EI	Kypsymätöntä vehnänyjvää, joka on kerätty nuorena ja vihreänä.
Fruktoosi	KYLLÄ	Hedelmäsokeri, jota on luonnostaan runsaasti hedelmissä ja marjoissa.
Galakto-oligosakkaridi	KYLLÄ	Maidosta johdettu hiilihydraatti.
Gelatiini = liivate	KYLLÄ	Hyytelöimisaine, jota valmistetaan eläinten sidekudosvalkuaisesta.
Glukoosisiirappi, glukoosi-fruktoosisiirappi	KYLLÄ	Tärkkelysmakeuttaja, joka voi olla peräisin vehnästä tai ohrasta. On gluteenitonta.
Glutamiinihappo = glutamaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Guarem-rakeet	KYLLÄ	Guarkumirakeita, joilla voi lisätä ruokavalion kuitupitoisuutta.
Guarkumi	KYLLÄ	Lisäaine, stabilointi- ja sakeuttamisaine, jota valmistetaan guar-kasvin siemenistä.
Hiivauute (vehnä, ohra yms.)	KYLLÄ	Arominvahvenne, jonka valmistuksessa on saatettu käyttää gluteenipitoista viljaa. Lopputuote gluteeniton.
Hirssi	KYLLÄ	Luontaisesti gluteeniton viljakasvi. Sopii vaihtoehdoksi riisiin ja tattarin rinnalle.
HP-kastike	EI/KYLLÄ	Osa HP-maustekastikkeista sisältää ruisjauhoja. Tarkista ainesosat!
Hummus	KYLLÄ	Kikherneistä (kahviherneistä), valkosipulista, chilistä ja mausteista valmistettu tahna, jota käytetään Lähi-idän maissa
Hydrolysoitu vehnäproteiini/-gluteeni	KYLLÄ	Hydrolysoitua valkuaista, joka on hydrolysoitu eli pilkottu osiinsa aminohapoiksi.
Härkis®	KYLLÄ	Härkis® on käyttövalmis härkäpapuvalmiste, jonka pääraaka-aine on härkäpapu. Käytetään lihan korvikkeena.
Inuliini	KYLLÄ	Sulamatonta hiilihydraattia, jota saadaan kasvikunnasta.
Jamssi	KYLLÄ	Trooppisten alueiden tärkkelyspitoinen kasvi, josta käytetään varsimukula leivontaan tai perunan tavoin.
Jogurtti	KYLLÄ/EI	Hapanmaitotuote, joka ei yleensä sisällä gluteenipitoisia ainesosia. Joissakin jogurteissa saattaa olla vehnänalkioita, viljoja tai myslä. Tarkista ainesosat!
Johanneksenleipäpuu-jauhe	KYLLÄ	Sakeuttamis- ja stabilointiaine, joka valmistetaan johanneksenleipäpuun siemenistä.
Kamut-vehnä	EI	Vehnän lajike.
Karrageeni	KYLLÄ	Lisäaine, tehty punalevistä.
Kasvikuitu	KYLLÄ	Käytetään yleensä rakenteen parantajina. Usein perunan, vehnän, sokerijuurikkaan, puuvillansiemenen, kauran tai herneen kuitua.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Kaura	EI/KYLLÄ	Luontaisesti gluteeniton viljakasvi, joka voi tuotantoprosessin aikana kontaminoitua gluteenipitoisilla viljoilla. Vain kontaminoitumaton, gluteeniton kaura sopii keliakikoille.
Kaurakuitu	KYLLÄ	Kauranjyvän kuoriosaa, joka ei sisällä proteiinia. Käytetään yleensä rakenteen parantajina.
Kauranydinuute	KYLLÄ	Valmistettu kauran ytimeistä.
Kauraöljy	KYLLÄ	Kaurasta uutettua öljyä. Ei sisällä viljojen proteiinia.
Kookoshiutale	KYLLÄ	Kookospähkinän kuivattua "hedelmälihaa" hiutaleena.
Korppujauho	EI/KYLLÄ	Kuivatusta leivästä jauhettu jauhe. Tavallinen korppujauho sisältää gluteenia. Saatavana myös gluteenittomista viljoista valmistettua korppujauhoa.
Korppukinkku	EI	Lihaleikkele, jonka kuorutus sisältää useimmiten gluteenia.
Kotikalja	EI/KYLLÄ	Käymismenetelmällä kaljamaltaista valmistettu juoma. Kotikalja, jolle on myönnetty Gluteenittoman tuotteen merkki, sopii keliakikoille.
Ksantaani	KYLLÄ	Hyydykeaine, joka valmistetaan sokeriliemestä. Korvaa sitkoa gluteenittomassa leivonnassa.
Kvinoa (kinoa, quinoa)	KYLLÄ	Viljakasvi, jonka jyviä käytetään riisin tapaan.
Lakritsimakeinen	EI/KYLLÄ	Valmistetaan mm. lakritsikasvin juuresta ja vehnäjauhosta. Saatavana myös gluteenittomia lakritsimakeisia.
Lakritsiuute ja -jauhe, lakritsiöljy ja raakalakritsi	KYLLÄ	Lakritsikasvista (lakritsijuuresta) saatava lakritsinmakuu antava raaka-aine.
Laukka-, ryyni-, veri- ja mustamakkara	EI	Veri- ja ryynimakkarat sisältävät gluteenia (ohraa tai ruista). Laukkamakkara saattaa sisältää gluteenipitoisia ryynejä. Kts. mustamakkara. Näistä löytyy myös gluteenittomia vaihtoehtoja.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Liivate = gelatiini	KYLLÄ	Hyytelöimisaine, jota valmistetaan eläinten sidekudosvalkuaisesta.
Lupiini	KYLLÄ	Soijan, herneen, pavun, linssin ja maapähkinän sukuinen ravintokasvi. Käytetään erityisesti leipomotuotteissa.
Luteiini	KYLLÄ	Luontainen väriaine hedelmissä ja kasviksissa.
Maissitärkkelys	KYLLÄ	Maissin jyvistä erotettu hiilihydraattipitoinen ainesosa, jota käytetään mm. kastikkeiden saostamiseen.
Makkara	KYLLÄ/EI	Kotimaiset nakki-, grilli- ja lenkkimakkarat ovat pääsääntöisesti gluteenittomia. Jotkut makkarat saattavat sisältää gluteenipitoisia ainesosia. Tarkista ainesosaluettelo!
Mallas	EI	Tavallisimmin idätettyjä ohran tai rukiin jauhettuja jyviä.
Mallasetikka	KYLLÄ	Ohramaltaista valmistettu hapan neste. Gluteeni pilkkoutuu valmistuksen aikana.
Mallasiirappi	KYLLÄ	Valmistettu ohrasta. Gluteeni pilkkoutuu valmistuksen aikana.
Mallasuute ja -jauhe	EI/KYLLÄ	Maunvahventeita ohrasta. Gluteeniton mallasuute- ja jauhe soveltuvat keliakikön ruokavalioon.
Maltitoli	KYLLÄ	Makeutusaine, sokerialkoholi.
Maltodekstriini	KYLLÄ	Hydrolysoitua maissi- tai ohratärkkelystä.
Maltoosi	KYLLÄ	Mallassokeri.
Maniokki eli cassava	KYLLÄ	Maniokki eli cassava on trooppisten alueiden kasvi, jonka juurimukulasta valmistettua tärkkelysjauhoa, tapiokaa, käytetään suurustamiseen.
Mannasuurimot	EI	Vehnäsuurimoita.
Marenki	KYLLÄ	Kananmunan valkuaisesta ja sokerista valmistettu leivonnainen tai kuorrutus.
Melassi	KYLLÄ	Sokerinvalmistuksen sivutuote.
Mifu®	KYLLÄ	Maidosta valmistettu ruokarae tai suikale.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Miso	KYLLÄ/EI	Soijapavuista käyttämällä valmistettu itämaiseen ruoanvalmistukseen kuuluva maustetahna. Voi sisältää ohraa. Tarkista ainesosaluettelo!
Mustamakkara	EI/KYLLÄ	Verimakkara, jonka valmistuksessa on käytetty ruisrouhetta ja -jauhoa. Saatavana myös gluteenitonta mustamakkaraa.
Muunnettu tärkkelys eli modifioitu tärkkelys	KYLLÄ	Valmistukseen käytetään mm. perunasta, maissista, riisistä, vehnästä erotettavaa tärkkelystä, jota muokataan.
Mysli	EI/KYLLÄ	Aamu- ja välipalavalmiste, joka sisältää useimmiten gluteenipitoisia viljoja. Saatavana myös gluteenittomia myslejä.
Mämmi	EI/KYLLÄ	Perinteinen pääsiäisruoka, jonka valmistukseen käytetään maltaita ja ruisjauhoja. Saatavana myös gluteenitonta mämmiä.
Natriumglutamaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne.
Nuudeli	EI	Nauhamainen pastavalmiste, joka valmistetaan useimmiten vehnästä. Kts. riisinuudeli.
Nyhtökaura [®]	EI	Nyhtökaura on kaurapohjainen kasviproteiinivalmiste. Nyhtökauran valmistukseen käytetty kaura ei ole gluteenitonta kauraa.
Ohranoras	KYLLÄ	Ohransiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Ohranorasmehu	KYLLÄ	Juoma, johon käytetty ohransiemenestä itänyttä vihreää osaa. Mehu on gluteenitonta, jos sitä valmistettaessa ei ole päässyt siementä mukaan. Tarkista gluteenittomuus tuotteen valmistajalta.
Ohratärkkelys	EI/KYLLÄ	Ohrasta teollisesti valmistettua tärkkelystä. Myydään mm. kauppanimellä Ohrakas [®] . Ohratärkkelystä sisältävät tavanomaiset tuotteet eivät käy keliakikolle. Gluteenittomissa tuotteissa, esimerkiksi gluteenittomissa leivissä ja joissakin dippikastikejauheissa käytetään gluteenitonta ohratärkkelystä, joka soveltuu keliakikolle.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Ohraproteiini	EI	Ohran siemenen proteiiniosa.
Oligofruktoosi	KYLLÄ	Sikurista tai maa-artisokasta peräisin oleva liukoinen ravintokuitu.
Olut	EI/KYLLÄ	Valmistetaan käymismenetelmällä maltaista, jolloin ne sisältävät gluteenia. Gluteenittoman tuotteen merkin saaneet ohrapohjaiset oluet ovat gluteenittomia. Jotkut riisi tai maissipohjaiset oluet sisältävät myös ohramallasta. Tarkista ainesosat!
Oluthiiva	KYLLÄ	Inaktivoitu hiivasolukko. Gluteeniton.
Omenakuitu	KYLLÄ	Kuivatusta omenasta valmistettu ravintokuitulisä.
Pektiini	KYLLÄ	Hedelmissä ja marjoissa luonnostaan oleva hyydyttävä aine. Käytetään myös lisättynä hilloissa ja marmeladeissa.
Pellavansiemen ja -rouhe	KYLLÄ	Pellavakasvin siemeniä. Runsaasti kuitua, käytetään mm. leivonnaisissa.
Perunahiutale	KYLLÄ	Keitettyä, muhennettua, kuivattua ja jauhettua perunaa.
Perunajauho	KYLLÄ	Perunasta valmistettu tärkkelys.
Perunakuitu	KYLLÄ	Kuivatusta perunasta valmistettua jauhetta.
Perunasuurimo	KYLLÄ	Perunatärkkelyksestä valmistettuja suurimoita.
Polenta	KYLLÄ	Kiinteä puuro, joka valmistetaan maissiryypeistä. Polenta- nimeä käytetään myös yksinomaan maissiryypeistä.
Polydeksstroosi	KYLLÄ	Glukoosista valmistettu sakeuttamis- ja täyteaine.
Proteiinihydrolysaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne.
Psyllium	KYLLÄ	Ratamon siemenkuorta, käytetään leivonnän apuaineena.
Quorn®	EI/KYLLÄ	Fusarium venenatum -punahomeesta valmistettu, lihan korvikkeeksi tarkoitettu sieniproteiinivalmiste. Osa tuotteista on gluteenittomia. Tarkista ainesosat!
Quinoa	KYLLÄ	Kts. kvinoa.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Riisimurot	EI/KYLLÄ	Sisältää usein tavanomaista ohramallasuutetta, ei käy keliakikolle. Keliakikolle sopivat aamiaishiutaleet ja murot, joissa on jokin näistä: <ul style="list-style-type: none"> • Gluteenittoman tuotteen merkki • tuote on ilmoitettu gluteenittomaksi • tuotteessa ei ole tavanomaista ohramallasuutetta
Riisinuudeli	KYLLÄ	Nauhamainen pastavalmiste, joka valmistettu riisistä.
Saago	KYLLÄ	Saagopalmun ytimeistä valmistettua tärkkelyspitoista jauhetta tai suurimoita.
Saattaa sisältää -merkityt liemikuutiot, pata- ja kastikeaineet	EI	Saattaa sisältää merkityt liemikuutiot, pata- ja kastikeaineet eivät sovellu keliakikolle.
Saattaa sisältää vehnää/ gluteenia -merkityt makeiset	KYLLÄ	Saattaa sisältää -merkittyjä makeisia voivat keliakikot käyttää. Ammattikeittiöissä, kahviloissa, ym. henkilökunnan pitää pystyä asiakkaalle kertomaan, jos tuotteeseen on käytetty "Saattaa sisältää"-merkittyjä makeisia esim. kakun koristeluun.
Saattaa sisältää -merkityt kuivatuotteet	EI	Saattaa sisältää -merkityt kuivatuotteet, kuten hiutaleet, suurimot ja jauhot.
Sahti	EI	Ohra- ja ruismaltaista perinteisin menetelmin valmistettu oluen kaltainen juoma.
Sakeuttamisaineet	KYLLÄ	Käytetään rakenteen parantajina, esim. liivate, pektiini ja kasvikumit.
Salmiakki	KYLLÄ	Ammoniumkloridi.
Salmiakkimakeiset	KYLLÄ/EI	Makeinen, joista jotkut saattavat sisältää ainesosana vehnää. Tarkista ainesosaluettelo!
Seitan	EI	Vehnägluteenista valmistettu lihaa muistuttava elintarvike.
Semolina	EI	Durum-vehnästä valmistettuja ryynejä, voi tarkoittaa myös tavallisia mannaryynejä.
Sinappi	KYLLÄ/EI	Lähes kaikki kaupan valmissinapit ovat gluteenittomia. Jotkut sinapit saattavat sisältää ainesosana vehnäjäuhoa. Tarkista ainesosaluettelo!

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Sinappijauhe	KYLLÄ	Jauhettua sinapinsiementä.
Sirkkatuotteet	EI	Heinäsirkoille syötetään gluteenia sisältävää rehua. Tästä johtuen sirkoissa on gluteenijäämiä, koska sirkoista käytetään myös suolisto.
Soijajauho	KYLLÄ	Soijapavusta valmistettua jauhoa, jota käytetään mm. leivontaan.
Soijakastike	KYLLÄ	Soijapavuista, vedestä ja suolasta valmistettu maustekastike. Useimmiten ainesosana vehnä, mutta vehnän gluteeni pilkkoutuu käymisprosessin (fermentoinnin) yhteydessä. Saatavilla myös vehnättömiä soijakastikkeita.
Soijakastikejauhe	KYLLÄ	Valmistettu kuivaamalla soijakastiketta.
Soijalesitiini	KYLLÄ	Soijaperäinen emulgointiaine.
Sokerijuurikashiutale	KYLLÄ	Kuitupitoinen hiutale, joka sopii mm. leivontaan, mureketaikinoihin ja mysleihin.
Spelt	EI	Alkuvehnän muoto
Surimi = rapupuikko	EI	Valmistetaan kala- tai lihamassasta, joka puristetaan muotoon ja maustetaan uudeksi elintarvikkeeksi. Sisältää tavanomaista vehnätkätkelyä.
Taaro	KYLLÄ	Trooppisten alueiden tärkkelyskasvi, josta käytetään juurimukula.
Talkkuna	EI/KYLLÄ	Valmistetaan perinteisesti ohrasta, kaurasta, herneestä tai niiden sekoituksesta, jolloin sisältää gluteenia. Saatavana myös tattarista tai gluteenittomasta kaurasta valmistettua talkkunaa.
Tapioka	KYLLÄ	Maniokkikasvin mukulajuuresta valmistettua tärkkelystä.
Tee	KYLLÄ/EI	Teepensaan kuivattuja lehtiä, joita käytetään teejuoman valmistukseen. Osa maustetuista teesekoituksista voi sisältää ohraa/ohramallasta tms. gluteenipitoisia ainesosia.
Teff	KYLLÄ	Afrikkalainen ruohokasvi, jonka siemenistä tehdään jauhoa, viljellään myös Yhdysvalloissa.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Teriyaki-kastike	KYLLÄ	Yleensä soijakastikkeesta, riisiviinietikasta sekä mausteista valmistettu maustekastike. Soijakastikkeen ainesosana voi olla vehnä, mutta gluteeni on pilkkoutunut soijakastikkeen käymisprosessin (fermentoinnin) yhteydessä.
Tofu	KYLLÄ	Soijapavusta pusertamalla valmistettu soijajuusto.
Trehaloosi	KYLLÄ	Sienisokeri
Triticale	EI	Tritikali eli ruis-vehnä, on viljelykasvi, joka on vehnän ja rukiin risteytys.
Tuorejuusto	KYLLÄ/EI	Kypsyttämätön juusto. Useimmiten gluteeniton. Markkinoilla muutama tuorejuusto, joka sisältää gluteenipitoisia ainesosia. Tarkista ainesosaluettelo!
Tärkkelyssiirappi	KYLLÄ	Muotoilu- ja täyteaine, jota valmistetaan vehnästä, ohrasta tai maissista. Valmistusprosessissa raaka-aineen mahdollinen gluteeni poistuu.
Vehnägluteeni	EI	Gluteeni on vehnän, ohran ja rukiin sisältämien varastoproteiinien, gliadiinin ja gluteniinin, muodostama aine. Muodostaa taikinaan sitkon.
Vehnäkuitu	KYLLÄ	Vehnänjyvän kuoriosaa, joka ei sisällä proteiinia. Käytetään yleensä rakenteen parantajina.
Vehnälese	EI	Valmistetaan vehnän jyvän uloimmista kerroksista. Joukkoon saattaa joutua ydinosan gluteenia.
Vehnänalkio	EI	Valmistetaan vehnän jyvän alkio-osasta, johon gluteeni varastoituu.
Vehnänalkioöljy	KYLLÄ	Valmistetaan puristamalla rasva vehnänalkioista. Öljy ei sisällä gluteenia.
Vehnäoras	KYLLÄ	Vehnänsiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Vehnäorasjauhe	KYLLÄ	Jauhettu vehnänsiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Vehnäorasmehu	KYLLÄ	Mehu on gluteenitonta, jos sitä valmistettaessa siementä ei ole päässyt mukaan. Tarkista gluteenittomuus tuotteen valmistajalta.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Vehnäproteiini	EI	Käytetään valmisruoissa mm. maito- ja soijaproteiinin tapaan.
Vehnäproteiinihydrolysaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne. Vehnän proteiinien pilkkoutumistuote.
Vehnä -ja maissisorbitoli	KYLLÄ	Lisäaine, makeutusaine.
Vehnätärkkelys	EI/KYLLÄ	Vehnästä teollisesti valmistettua tärkkelystä. Vehnätärkkelystä sisältävät tavanomaiset tuotteet eivät käy keliakikolle. Gluteenittomissa tuotteissa käytetään gluteenitonta vehnätärkkelystä, joka soveltuu keliakikolle.
Viinietikka	KYLLÄ	Hapan neste, jota valmistetaan käymismenetelmällä mm. viinirypäleistä, omenoista, riisistä, hirssistä ja durrasta.
Worcestershire-kastike	KYLLÄ	Käyttämällä valmistettu voimakasmakuinen maustekastike.