

Keliakialiiton ravitsemusjaoston suositus kauravalmisteiden käytöstä keliaakikoille ja ammattikeittiöille

Keliakialiiton ravitsemusjaosto suosittelee keliaakikoille ainoastaan gluteenittomasta kaurasta valmistettuja maitotuotteita korvaavia kauravalmisteita.

Suositus ammattikeittiöille: Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää myös tavanomaisia kaurapohjaisia maitotuotteita korvaavia valmisteita (mm. kaurakermat) ja merkitä ruoka gluteenittomaksi, kun valmiin ruoan gluteenimäärä alittaa 20 mg/kg. Allergeeninä on mainittava tällöin kaura. Asiakkaiden ruokajuomaksi/välipaloiksi suositeltavia ovat vain gluteenittomat valmisteet.

Alla lista tällä hetkellä (8/2020) markkinoilla olevista gluteenittomista, maitotuotteita korvaavista kauravalmisteista.

Gluteenittomasta kaurasta valmistettuja kaurajuomia ja -tuotteita

Tuote
Aino Kaurajäätelö Omenahyve 850 ml Kaurajäätelö Puolukkahyve 850 ml Aino Kaurajäätelö Suklaahyve 850 ml
GoGreen Kaurajuoma makeuttamaton + kalsium 1l gluteeniton
ILO Kauralevite 150 g
Juustoportti Kaurajuoma 1l Kaurajuoma kahviin 1l Luomu kaurajuoma 1l Friendly Viking's kaurajuoma kahviin 250 ml Kaakao kaurajuoma 1 l Latte kaurakahvijuoma 1 l
Jymy Kaksi marjaa luomujäätelö 0,5l
Fazer Aito Aito Kaurajuoma 1l, 1l UHT ja 250 ml UHT Aito Kaurajuoma Barista 1 l ja 250 ml Aito Kauraruoka 250 ml Aito Kauraruoka Paahdettu sipuli 250 ml Aito Kauraruoka Pippuri 250 ml Aito Kauraruoka Juustonmakuinen 250 ml Aito Kauravispi vispautuva kaura-kasvirasvavalmiste 250 ml Aito Kaura Vaniljakastike 250 ml Aito Juotava Kauravälipala Mansikka-Banaani 330 ml Aito Juotava Kauravälipala Päärynä-Vanilja 330 ml Aito Kauravälipala 1 l Aito Kauravälipala Mansikka 150 g ja 1l Aito Kauravälipala Mustikka 150 g ja 1l

<p>Aito Kauravälipala Hilla 150 g Aito Kauravälipala Mansikka-Banaani 150 g Aito Kauravälipala Päärynä-Vanilja 150 g Aito Kauraherkku Vadelma 150 g Aito Kauraherkku Mango 150 g</p>
<p>Oat Dream Luomu kaurajuoma 1 l</p>
<p>Pohjolan meijeri (Lidl) Kaurajuoma kahviin 1 l</p>
<p>Suomen jäätelö Tumma suklaa kaurajäätelö 0,55 l</p>
<p>Valio Oddlygood Barista 0,75 l ja 1 l UHT Vähäsokerinen kaura gurtti persikka ja banaani 150 g Vähäsokerinen kaura gurtti omena ja mango 150 g Kaurapohjainen gurtti mansikka ja boysenmarja 150 g Kaurapohjainen gurtti vadelma ja mustikka 150 g Kaurapohjainen gurtti mango 1 kg Kaurapohjainen gurtti vadelma 1 kg Kaurapohjainen gurtti hedelmäpommi 1 kg Kaurapohjainen gurtti mustikka 1 kg Kaura & kookos gurtti 1 kg</p>

*Tuotevalikoima muuttuu nopeasti, jonka vuoksi listalta voi puuttua tuotteita.
Vehnä-, ruis- ja ohra-allergisten on syytä tarkistaa tuotteiden sopivuus itselleen.*

Keliakialiitto/Ravitsemusjaosto 8/2020