

Tähän listaan on koottuna kaurasta valmistettuja juomia ja muita tuotteita. Listalta löytyy sekä gluteenittomasta kaurasta valmistettuja tuotteita että tavanomaisesta kaurasta valmistettuja tuotteita.

Keliakialiiton ravitsemusjaosto suosittelee ensisijaisesti käytettäväksi kaurajuomia ja -valmisteita, jotka on valmistettu gluteenittomasta kaurasta, ja joiden gluteenipitoisuus on alle 20 mg/ kg. Useiden markkinoilla olevien valmisteiden gluteenipitoisuus on alle 100 mg/kg ja suurin osa keliakikoista voi käyttää halutessaan myös näitä valmisteita. Ihokeliakikoille ja huonossa hoitotasapainossa oleville keliakikoille ei tällaisia tuotteita kuitenkaan suositella.

Tuote	Gluteenia, ppm
GLUTEENIA ALLE 20 PPM, RAAKA-AINE GLUTEENITONTA KAURAA	
Aino Kaurajäätelö Omenahyve 850 ml Kaurajäätelö Puolukkahyve 850 ml	Alle 20
GoGreen Kaurajuoma makeuttamaton + kalsium 1l gluteeniton	Alle 20
ILO Kauralevite 150 g	Alle 20
Juustoportti Kaurajuoma 1l Kaurajuoma kahviin 1l Luomu kaurajuoma 1l	Alle 20
Jymy Appelsiini-Suklaa luomujäätelö 0,5l Kaksi marjaa luomujäätelö 0,5l Minttusuklaa luomujäätelö 0,5l	Alle 20
Kaslink Aito Aito Kauraruoka -ruoanvalmistustuotteet, Aito Kaurajuoma, Aito Kaurajuoma Barista ja Aito Kauravispi ovat gluteenittomia: Aito Kaurajuoma 1l, 1l UHT ja 250 ml Aito Kaurajuoma Barista 1l ja 250 ml Aito Kauraruoka 250 ml Aito Kauraruoka Paahdettu sipuli 250 ml Aito Kauraruoka Pippuri 250 ml Aito KauraVispi vispautuva kaura-kasvirasvavalmiste 250 ml	Alle 20 Huom! Kaslink Aito-tuotteet: Myymälöistä saattaa löytyä vielä myös vanhoja tuotepakkauksia – tarkista gluteenitonmerkintä pakkauksesta!
Oat Dream Luomu kaurajuoma 1l	Alle 20
Suomen jäätelö Tumma suklaa kaurajäätelö 0,55l	Alle 20
GLUTEENIA 20-100 PPM, RAAKA-AINE TAVALLISTA KAURAA	
Kaslink Aito Muissa Aito-tuotteissa on erittäin alhainen gluteenipitoisuus, eli alle 100 ppm gluteenia: Aito Kaurajuoma Mustikka 250 ml Aito Kaura Vaniljakastike 250 ml Aito Kauravälipala 1l (Mustikka, Mansikka) Aito Kauravälipala 150 g (Puolukka, Mustaherukka, Hilla) Aito Luomu Kaurajuoma 1l	Alle 100

Aito Plus Kauravälipala 150 g (Puolukka-Banaani, Omena-Mango)	
Planti Kaurapohjaiset tuotteet (juomat, smoothiet, YogOatit ja ruoanlaittotuotteet) Planta Creamy cooking original 2 dl ja 0,75 l Planta Creamy cooking chili 2 dl Planta Creamy cooking French herbs 2 dl Planta Creamy cooking onion 2 dl Planta Creamy cooking Thai 2 dl Planta Creamy dessert 2 dl Planta Creamy vanilla 2 dl Planta Oat Latte 2,5 dl Planta Oat Mocha 2,5 dl Planta Kaurajuoma 2 dl ja 1 l Planta Kaurajuoma kahviin 0,75 l ja 2 dl Planta Oat Smoothie Cucumber & Melon 250 ml Planta Oat Smoothie Raspberry & Liquorice 250 ml Planta Oat Smoothie Mango & Citrus 250 ml Planta Yogoat omena-vanilja, maustamaton, mansikka&raparperi ja vanilja 0,75 l	Alle 100
Pirkka Kaurajuoma 0,75l Kaura kasvirasvasekoite 16 % 2 dl (valmistaja Kavli) Luomu kaurapohjainen välipala (valmistaja Bioferme)	Alle 100
Oatly Cold Brew Latte 235 ml Havregurt: Naturell, Vanilja, Mansikka, Vadelma, Mustikka-Vadelma 1000 g iKaffe 1 l iMat 250 ml ja 1 l iMat Fraiche 200 ml ja 0,5 l Jäätelöt: Suklaa, Mansikka, Vanilja, Double Chocolate Fudge, Salty Caramel and Hazelnut 500 ml Kaurajuoma 2,5 dl ja 1 l Kaurajuoma Appelsiini-Mango 1 l Kaurajuoma Deluxe 1 l Kaurajuoma Kevyt 1 l Kaurajuoma Luomu 1 l Kaurajuoma Suklaa 2,5 dl ja 1 l Kaurajuoma Vähärasvainen 1 l Matcha Latte Organic 235 ml Mocha Latte Organic 235 ml Natural Energy: Mansikka-Mustaselja, Appelsiini-Mango 230 ml påMackan Maustamaton, Valkosipuli-Kurkku, Tomaatti-Basilika 150 g Recovery Omena-punajuuri-inkivääri, Ananas-passion-spirulina 235 ml Suklaakaurajuoma On the go 235 ml Vaniljakastike 250 ml	Alle 100
Fazer Yosa Kaikki Yosa-tuotteet ovat erittäin vähägluteenisia. Food kaurafraiche 200 g Greek Style: Maustamaton, Aprikoosi, Raparperi-Mansikka 150 g Greek Style Maustamaton 500 g	

Kaurajuoma 1 l Kaurajuoma Kaakao 1 l Kaurajuoma Kahvi 1 l Kaurajuoma: Mango-Tyrni, Mustikka-Variksenmarja 250 ml Kaurajuoma Täyteläinen 1 l Kaurajäätelö: Vanilja, Vadelma, Tyrni, 500 ml ja 136 ml Kauralevite: Maustamaton, Mustapippuri, Tomaatti-Basilika 150 g Kaurapala Maustamaton 160 g Kaurapala Yrtit 160 g Kauravälipalat 2x125 g Metsämarja, Mansikka-Banaani, Persikka-Passion, Luumu, Kookos-Lime, Mustikka-Banaani, Punaiset Marjat, Sitrus, Paratiisi Kauravälipala Maustamaton, Metsämarja, Vanilja, 400 g Kaura Ruoanlaittoon 0,5 l Sport Ananas-Appelsiini 200 g Sport Marja Mix 200 g Sport päärynä-vanilja 200 g	
MUUT (gluteenipitoisuuksia ei tiedetä, ei suositella keliakikoille)	
Alpro Kauratuotteet	
GoGreen Vispi ja ruokakerma	
Lidl Kaurapohjaiset, maitoa korvaavat juomat ja kermat (mm. Milbona kaurajuoma, Oattis kaurakerma)	
MÖ Kaurajogu	
Rainbow kaurajuoma	
Raisio Elovena Kauravälipalajuomat	
Valio Oddlygood Kauratuotteet	



Onko sinulla kysyttävää tuotteista?
 Keliakialiiton ruokavalioneuvonta palvelee
 puhelimitse maanantaisin klo 10-13
 numerossa 03 2541 326. Sähköposti
ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi.