	בטוח נטול גלוטן	מסוכן יש לקרוא רשימת רכיבים	אסור מכיל גלוטן
דגנים ועמילנים	תירס, אורז, דוחן, כוסמת, קינואה, אמרנט, טפיוקה, תפוחי אדמה, ערמונים יש להזהר מהסיכון של זיהום עם דגנים - עדיף להשתמש במוצרים המגיעים ארוזים ומתווים	מוצרים המגיעים מוכנים כמו: פירה, צ׳יפס וחטיפי תפוח אדמה, פריכיות אורז אורס וכו	חיטה, שיבולת שועל, שעורה, כוסמין, שיפון, בורגול, קוסקוס וכל הפסטות, מוצרי מאפה, דגני בוקר הנ״ל העשויים מהדגנים הנ״ל
פירות	כל הפירות והסוגי האגוזים	פירות מסוכרים	פירות יבשים מקומחים
ירקות	כל הירקות והקטניות	ירקות המגיעים במארזי אוכל מוכן	מנות הכוללות ירקות לצד דגנים נגועי גלוטן, ירקות מצופים בפירורי לחם או מקומחים כמו טמפורה
מוצרי חלב וגבינות	חלב, יוגורט טבעי, גבינות שמנת כמו ריקוטה ומסקרפונה, מוצרלה, פרמזן	שמנות ורפרפות מוכנות מראש למילקשייק (אבקות למניהן) וארוחות המכילות רכיבים חלביים וגבינות מעובדות	יוגורטים עם לתת/שעורה, דגני בוקר המכילים גלוטן ו/או עוגיות
בשר, דגים וביצים	כל כל סוגי הבשר, דגים וביצים של בשר, דגים וביצים	מוצרי נקניקיות מעובדים, מנות ורטבים מוכנים	כל מנה של בשר/עוף/דג מצופה בפירורי לחם, מקומח או מוגש עם רטבים המכילים גלוטן. הרינג מטוגן
שומן, עשבי תיבול, תבלינים, רטבים ומוצרי אפיה	שמן צמחי, חמאה, מרגרינה, שומן, חומץ, עשבי תיבול ותבלינים בצורתם המקורית, מלח, פלפל	רטבים מוכנים ומעובדים, רטבי סויה, תערובות תבלינים, צירים מוכנים ומעובדים, מוצרים אפיה כמו אבקת אפיה	רוטב בשמל
מתוקים וקונפיטוריות	דבש וסוכר	שוקולד, סוכריות, קקאו, גלידה, מסטיק	שוקולד מכיל דגנים עם גלוטן
משקאות	משקאות קלים כמו קולה, לימונדה, קפה טהור, תה, מיצי פרי ונקטרים, יינות	אבקות מוכנות להכנת אייס קפה, שוקו ומיצים עם תוספים	בירה, תחליפי קפה הכוללים שעורה או מאלט, משקאות על בסיס שיבולת שועל