

3 PAULY – Glutenfreier Einkaufsführer

Der 3 PAULY glutenfreie Einkaufsführer zeigt übersichtlich das glutenfreie Sortiment mit Zutaten, Inhalt und Nährwerten. Zusätzlich sind die besonderen Vorteile der einzelnen Produkte sowie die nicht verwendeten Hauptallergene angegeben.

Artikel-Nr.	Artikel-Bezeichnung	Gewicht	Zutaten	Glutenfrei	Lactosefrei	Vollkorn	Fructosearm	Ballaststoffe	Diabetikereignung ¹	ohne Zusatz von:								Nährwertangaben: g je 100 g**													
										Milch*	Ei*	Schalenfrüchte* ²	Erdnüsse*	Sesam*	Soja*	Lupine*	Schwefel*	Hefe*	Zucker*	Kilojoule	Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	- davon Zucker	- davon Fructose	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Ballaststoffe	Natrium	1 BE = x g	
BROTWAREN & CEREALIEN																															
6000	Schnittbrot mit Buchweizen und Leinsamen	375 g	Getreideerzeugnisse 59% (Vollreis 37%, Hirse 8%, Buchweizenschrot 6%, Reisquellmehl 4%, Maisschrot 4%), Wasser, Süßlupinenmehl, Leinsamen (3%), Salz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Karamellpulver, Hefe, Sonnenblumenkerne	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	836	197	6	36	2	<0.5	3	0.4	5	0.3	33
6001	Mais Waffelbrot	100 g	Maismehl (72%), Kartoffelstärke, Emulgator (Sojalecithin), Salz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Backtriebmittel (Ammoniumhydrogencarbonat), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure)	x	x		x			x	x	x	x	x		x	x	x	x		1630	384	5	87	0.3	<0.1	2	0.5	0.6	0.3	14
6002	Vollkorn Schnittbrot	500 g	Getreideerzeugnisse 60% (davon Vollreis 39%, Hirse 8%, Vollmais 8%, Reismehl 5%), Wasser, Süßlupinenmehl (7%), Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Salz, Hefe	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					872	206	6	38	1	0.2	2	0.3	5	0.4	32
6003	Toastbrot	350 g	Getreideerzeugnisse 63% (Reismehl 28%, Reis 24%, Mais 4%, Reisquellmehl 4%, Hirse 3%), Wasser, Süßlupinenmehl (4%), Honig, Sonnenblumenkernöl, Salz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Hefe	x	x		x	x		x	x	x	x	x		x					935	221	5	43	2	0.9	3	0.4	3.9	0.4	28
6009	Leicht & Locker „Classic“	125 g	Reismehl, Maismehl, Zucker, Meersalz, Emulgator (Sojalecithin)	x						x	x	x	x	x		x	x	x			1618	381	8	85	2	k.A.	1	0.3	2	0.5	14
6010	Leicht & Locker „Tomate“	125 g	Reismehl, Maismehl, getrocknete Tomaten (3%), Zucker, Meersalz, Majoran (0.5%), Emulgator (Sojalecithin)	x						x	x	x	x	x		x	x	x			1584	373	8	83	4	k.A.	1	0.3	2	0.7	14
6015	Bauernbrot mit Teff	500 g	Vollkornreis (40%), Wasser, Teffmehl (13%), Hirse, Buchweizen, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Salz, Hefe	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			884	209	4.8	41	0.5	<0.1	2	0.3	3	0.3	27
6016	Winzerbrot mit Teff	500 g	Vollkornreis (37%), Wasser, Hirse, Teffmehl (6%), Saatenmischung 8% (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne), Buchweizen, Maisschrot, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Salz, Hefe	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			927	220	5.4	38.1	0.6	0.1	4.1	0.6	3.5	<0.3	31
6017	Schwarzbrot mit Teff	500 g	Vollkornreis (38%), Wasser, Hirse, Teffmehl (6%), Sonnenblumenkerne (6%), Buchweizen, Maisschrot, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Zuckerrübensirup, Karamellsirup, Salz, Hefe	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			971	230	5	38	2	0.9	5	0.6	3.6	0.4	31
6705	Schokokissen	200 g	Kochbananemehl, Zucker, Reisvollkornmehl, Kakaopulver 7% (stark entölt), Inulin, ungehärtetes Pflanzenfett (Palmöl), Salz, natürliches Aroma (Vanille)	x	x			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x			1543	368	5	77	29	k.A.	3	0.6	8	0.2	16

Bitte beachten Sie: Änderungen sind aus produktionstechnischen Gründen vorbehalten. Achten Sie in jedem Fall auf die Packungsdeklaration.

* Werden auch im Betrieb verarbeitet, ** teilweise rechnerisch ermittelte Werte, k.A. = keine Angabe, VK = Vollkorn

¹ siehe Seite 8; ² Schalenfrüchte: z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnuss, Pecanuss, Pistazie, Krokant

Artikel-Nr.	Artikel-Bezeichnung	Gewicht	Zutaten	Glutenfrei	Lactosefrei	Vollkorn	Fructosearm	Ballaststoffe	Diabetikereignung ¹	ohne Zusatz von:										Nährwertangaben: g je 100 g**																
										Milch*	Ei*	Schalenfrüchte* ²	Erdnüsse*	Sesam*	Soja*	Lupine*	Schwefel*	Hefe*	Zucker*	Kilojoule	Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	- davon Zucker	- davon Fructose	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Ballaststoffe	Natrium	1 BE = x g						
6706	Cornflakes	375 g	Mais	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1583	373	9	82	1.3	<0,1	1	0,2	3,6	<0,1	15					
6707	Schoko Müsli	300 g	Cornflakes (Mais, Zucker, Salz), Sultaninen, Vollmilchschokolade (12 %) (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator: Sojalecithin, Aroma (Vanillin)), Zartbitterschokolade (11 %) (Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Emulgator: Sojalecithin, Aroma (Vanillin)), Bananenchips (Bananen, Kokosfett, Zucker, Honig, Aroma), Reiscrispies (Reismehl), Überzugsmittel (Gummi arabicum)	x				x			x	x	x	x		x	x	x	x	x	1701	404	5	69	33	k.A.	11	5,7	4,8	0,4	17					
MEHLMISCHUNGEN & BACKZUTATEN																																				
6039	Teff Mehl, hell	2 x 400 g	Vollkorn-Teffmehl, hell	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1356	321	11,2	57	2,5	<0,5	2	0,7	8	<0,1	20					
6040	Helle Mehlmischung	2 x 400 g	Reismehl, Reisquellmehl, Kartoffelstärke, Maismehl	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1574	372	6	81	0	<0,1	1	0,3	2	<0,1	15					
6708	Ei-Ersatz	250 g	Maisstärke, gehärtetes Pflanzenfett (Palmöl), Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Lupinenmehl, Verdickungsmittel (Xanthan)	x			x			x	x	x	x	x		x	x	x			2112	507	5	49	0,6	<0,1	30	24	8	0,1	24					
KEKSE & GEBÄCK																																				
6111	Kokos Gipfel	170 g	Kokosraspeln (36%), Zucker, Zartbitterschokolade 25% (Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Emulgator: Sojalecithin), Eiklar, Honig	x	x					x		x	x	x		x	x	x			1924	459	5	52	k.A.	k.A.	26	k.A.	k.A.	k.A.	22					
6116	Biskuits	145 g	Maismehl, Eier, Zucker, Trennmittel (Sojalecithin)	x						x		x	x	x		x	x	x			1623	387	8	77	k.A.	k.A.	5	k.A.	k.A.	k.A.	16					
6170	Tee & Kaffee Gebäck Vanille	125 g	Maisstärke (39%), Maismehl (21%), Zucker, ungehärtetes Pflanzenfett (Palmöl), Lupinenmehl, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Aroma (Vanille), Backtriebmittel (Natriumhydrogencarbonat, Ammoniumhydrogencarbonat), Salz	x	x					x	x	x	x	x		x	x				2024	479	8	69	k.A.	k.A.	18	k.A.	k.A.	k.A.	17					
6171	Tee & Kaffee Gebäck Schoko	125 g	Maisstärke (34%), Maismehl (18%), Zucker, ungehärtetes Pflanzenfett (Palmöl), Zartbitterschokolade 11% (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Kakaopulver stark entölt, Emulgator: Sojalecithin), Lupinenmehl, Kakaopulver stark entölt (4%), Emulgator (Sojalecithin), natürliches Aroma (Vanille, Zimt), Gewürz (Zimt), Backtriebmittel (Natriumhydrogencarbonat, Ammoniumhydrogencarbonat), Salz	x	x					x	x	x	x	x		x	x				2116	500	8	66	k.A.	k.A.	19	k.A.	k.A.	k.A.	18					
6173	Mürbeteig Torteletts	200 g	Maisstärke (37%), Maismehl (20%), Zucker, ungehärtetes Pflanzenfett (Palmöl), Lupinenmehl, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Aroma (Vanille), Backtriebmittel (Natriumhydrogencarbonat, Ammoniumhydrogencarbonat), Salz	x	x					x	x	x	x	x		x	x				2063	488	8	66	k.A.	k.A.	21	k.A.	k.A.	k.A.	18					

Bitte beachten Sie: Änderungen sind aus produktionstechnischen Gründen vorbehalten. Achten Sie in jedem Fall auf die Packungsdeklaration.

* Werden auch im Betrieb verarbeitet, ** teilweise rechnerisch ermittelte Werte, k.A. = keine Angabe, VK = Vollkorn

¹ siehe Seite 8; ² Schalenfrüchte: z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnuss, Pecanuss, Pistazie, Krokant

Artikel-Nr.	Artikel-Bezeichnung	Gewicht	Zutaten	Glutenfrei	Lactosefrei	Vollkorn	Fructosearm	Ballaststoffe	Diabetikereignung ¹	ohne Zusatz von:								Nährwertangaben: g je 100 g**															
										Milch*	Ei*	Schalenfrüchte* ²	Erdnüsse*	Sesam*	Soja*	Lupine*	Schwefel*	Hefe*	Zucker*	Kilojoule	Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	- davon Zucker	- davon Fructose	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Ballaststoffe	Natrium	1 BE = x g			
6174	Linzer Taler	200 g	Maisstärke, Fruchtfüllung Sauerkirsche 20% (Fructose, Sauerkirschsafkonzentrat (33%), Sauerkirschmark (10%), Fruktosesirup, modifizierte Stärke (Mais), Verdickungsmittel (Pektin), Säureregulatoren (Zitronensäure, Calciumcitrat), natürliches Aroma, Wasser), Maismehl, Zucker, Butterreinfett (12%), Honig, Haselnussgrieß, Lupinenmehl, Süßmolkenpulver, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Eiweißpulver, Bourbon-Vanille, Salz, Backtriebmittel (Ammoniumhydrogencarbonat, Natriumhydrogencarbonat)	x									x	x	x		x	x					1768	420	4	72	k.A.	k.A.	12	k.A.	k.A.	k.A.	17
6175	Schoko Mais Gebäck	150 g	Maisstärke, Zartbitter- Schokoladenkuvertüre 32% (Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Emulgator: Sojalecithin), Zucker, Maismehl (21%), ungehärtetes Pflanzenfett (Palmöl), Lupinenmehl, Süßmolkenpulver, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Eiweißpulver, Bourbon-Vanille, Backtriebmittel (Ammoniumhydrogencarbonat, Natriumhydrogencarbonat)	x									x	x	x			x	x				1954	466	7	64	k.A.	k.A.	20	k.A.	k.A.	k.A.	19
6202	Kakao Creme Waffeln	125 g	Kakao-Creme 69% (ungehärtetes Pflanzenfett (Rapsöl, Palmöl), Zucker, Kakaopulver stark entölt 5%, Sojavoilmehl, Emulgator: Sojalecithin), Maismehl, Kartoffelstärke, Emulgator (Sojalecithin), Salz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Backtriebmittel (Ammoniumhydrogencarbonat), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure)	x				x				x	x	x			x	x	x				2181	522	4	57	28	k.A.	30	16	4	<0,1	21
6401	Schoko Nuss Riegel	3 Riegel à 25 g	Fruchtzucker-Vollmilchschokolade 37% (Fructose, Milchpulver, Kakaobutter, Kakaomasse, Magermilchpulver, Emulgator: Sojalecithin, natürliches Aroma (Vanille)), ungehärtetes Pflanzenfett (Rapsöl, Palmöl), Zucker, Maismehl, Haselnussmark (10%), Kartoffelstärke, Maisstärke, Süßmolkenpulver, Emulgator (Sojalecithin), Speisesalz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Backtriebmittel (Ammoniumhydrogencarbonat), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure)	x									x					x	x	x			2338	561	7	50	12	k.A.	37	19	2	<0,1	24
6402	Waffelscheiben	100 g	Vollmilchschokolade 82% (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator: Sojalecithin, Aroma (Vanillin)), Maisstärke, Maismehl, Rohrohrzucker, Vollmilchpulver, Rapsöl, Emulgator (Sojalecithin), Meersalz	x										x	x	x		x	x				2283	547	6	53	k.A.	k.A.	34	k.A.	k.A.	k.A.	22
KNABBERGEBÄCK																																	
6203	Mais Salzstangen	75 g	Maisstärke (58%), Kartoffelstärke, ungehärtetes Pflanzenfett (Palmöl), Invertzuckersirup, Meersalz, Backtriebmittel (Natriumdiphosphat, Natriumbicarbonat), Emulgator (Sojalecithin), Stabilisator (E 466), Hefeextrakt	x	x								x	x	x	x	x		x	x			2012	479	0,5	72	k.A.	k.A.	21	k.A.	k.A.	k.A.	17
6204	Sesam Kracker	3 x 50 g	Stärke (Mais, Kartoffeln), Sojamehl, ungehärtetes Palmfett, Reismehl, Sesam (7%), Zucker, Salz, Hefe	x									x	x	x	x		x	x				2045	490	11	55	k.A.	k.A.	25	k.A.	k.A.	k.A.	22
6205	Kracker	3 x 50 g	Stärke (Mais, Kartoffeln), Sojamehl, ungehärtetes Palmfett, Reismehl, Zucker, Salz, Hefe	x									x	x	x	x		x	x				1970	470	10	58	k.A.	k.A.	22	k.A.	k.A.	k.A.	21

Bitte beachten Sie: Änderungen sind aus produktionstechnischen Gründen vorbehalten. Achten Sie in jedem Fall auf die Packungsdeklaration.

* Werden auch im Betrieb verarbeitet, ** teilweise rechnerisch ermittelte Werte, k.A. = keine Angabe, VK = Vollkorn

¹ siehe Seite 8; ² Schalenfrüchte: z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnuss, Pecanuss, Pistazie, Krokant

Artikel-Nr.	Artikel-Bezeichnung	Gewicht	Zutaten	Glutenfrei	Lactosefrei	Vollkorn	Fructosearm	Ballaststoffe	Diabetikereignung ¹	ohne Zusatz von:								Nährwertangaben: g je 100 g**														
										Milch*	Ei*	Schalenfrüchte* ²	Erdnüsse*	Sesam*	Soja*	Lupine*	Schwefel*	Hefe*	Zucker*	Kilojoule	Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	- davon Zucker	- davon Fructose	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Ballaststoffe	Natrium	1 BE = x g		
6510	Bio Eisenlebkuchen	175	Rohrzucker*, Haselnüsse* 27%, Maismehl*, Orangeat*(Orangenschalen*, Maissirup*, Rohrzucker*), Zartbitterschokolade* 5% (Rohrzucker*, Kakaomasse*, Kakaobutter*, Emulgator: Sojalecithin*), Backoblaten (Kartoffelstärke, Maismehl, Maisquellstärke), Feigen*, Invertzuckersirup*, Marzipan* (Mandeln*, Rohrzucker*, Invertzuckersirup*, Wasser), Gewürzmischung* (enthält Zimt* und Koriander*), Hühnertrockeneiweiß*, Backtriebmittel: (Ammoniumhydrogencarbonat), Sojamehl*, Honig*, Verdickungsmittel: (Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl*), Salz. *aus kontrolliert ökologischem Anbau. DE-ÖKÖ-001	x						x			x	x		x						1906	465	9	53	k.A.	k.A.	23	k.A.	k.A.	k.A.	22
6511	Gewürzspekulatius	125	Maismehl, ungehärtetes Pflanzenfett (Palmöl/Rapsöl), Zucker, Glukosesirup, Gewürze (enthält Zimt und Muskat), Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Salz, Backtriebmittel (Ammoniumhydrogencarbonat)	x	x					x	x	x	x	x	x							1793	427	4	66	k.A.	k.A.	14	k.A.	k.A.	k.A.	18

Bitte beachten Sie: Änderungen sind aus produktionstechnischen Gründen vorbehalten. Achten Sie in jedem Fall auf die Packungsdeklaration.

* Werden auch im Betrieb verarbeitet, ** teilweise rechnerisch ermittelte Werte, k.A. = keine Angabe, VK = Vollkorn

¹ siehe Seite 8; ² Schalenfrüchte: z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnuss, Pecanuss, Pistazie, Krokant

¹ Diabetikereignung = Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) informierte jüngst, dass die Empfehlung zum Verzehr spezieller Diabetikerprodukte, bei denen Zucker durch Zuckeraustauschstoffe ersetzt wurden, überholt und unbegründet sei. Diese Produkte enthalten meist mehr Kalorien und Fett als die normalen Vergleichsprodukte. Da Übergewicht ein Hauptrisikofaktor für Diabetes Typ-2 ist, ist ein gesunder Lebensstil mit ballaststoff- und vitaminreicher Ernährung für die Betroffenen sehr wichtig. Dazu gehören neben ausreichend Bewegung, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte vor allem Vollkornprodukte, die zudem fett- und kalorienarm sind. Vollwertige Produkte mit Ballaststoffen wie z.B. Vollkornbrot eignen sich dafür hervorragend.

Bitte beachten Sie: Bei Diabetes ist eine individuelle Beratung und die Aufstellung eines Ernährungsplanes durch einen Arzt oder Ernährungsberater unerlässlich.