

## SCD ruokakortti

	Kielletyt	Sallitut
<b>Makeutus</b>	sokeri makeutusaineet kuten xylitol, glukoosi...	hunaja
<b>Viljat / Jauhot</b>	vehnä, ruis, ohra, kaura tattori, hirssi peruna-, maissi-, riisijauhot (gluteenittomat jauhoseokset)	manteli- ja pähkinäjauhot kookosjauho
<b>Lihat</b>	valmiiksi marinoidut lähes kaikki leikkeleet ja makkarat	naturel lihat käyvät
<b>Kasvikset ja hedelmät</b>	peruna, bataatti, riisi, maissi, soija, jamssi, palsternakka merilevä säilykehedelmät ja -vihannekset joissa esim. lisättyä sokeria	
<b>Maitotuotteet</b>	maito ei sallittu paitsi	pitkään kypsennetyt juustot 24h fermentoitunut jogurtti
<b>Mausteet</b>	mausteseokset joissa keillettäjä aineita kuten sokeria	'puhtaat' yrtit ja mausteet sallittuja

## SCD ruokakortti

	Kielletyt	Sallitut
<b>Makeutus</b>	sokeri makeutusaineet kuten xylitol, glukoosi...	hunaja
<b>Viljat / Jauhot</b>	vehnä, ruis, ohra, kaura tattori, hirssi peruna-, maissi-, riisijauhot (gluteenittomat jauhoseokset)	manteli- ja pähkinäjauhot kookosjauho
<b>Lihat</b>	valmiiksi marinoidut lähes kaikki leikkeleet ja makkarat	naturel lihat käyvät
<b>Kasvikset ja hedelmät</b>	peruna, bataatti, riisi, maissi, soija, jamssi, palsternakka merilevä säilykehedelmät ja -vihannekset joissa esim. lisättyä sokeria	
<b>Maitotuotteet</b>	maito ei sallittu paitsi	pitkään kypsennetyt juustot 24h fermentoitunut jogurtti
<b>Mausteet</b>	mausteseokset joissa keillettäjä aineita kuten sokeria	'puhtaat' yrtit ja mausteet sallittuja

## SCD ruokakortti

	Kielletyt	Sallitut
<b>Makeutus</b>	sokeri makeutusaineet kuten xylitol, glukoosi...	hunaja
<b>Viljat / Jauhot</b>	vehnä, ruis, ohra, kaura tattori, hirssi peruna-, maissi-, riisijauhot (gluteenittomat jauhoseokset)	manteli- ja pähkinäjauhot kookosjauho
<b>Lihat</b>	valmiiksi marinoidut lähes kaikki leikkeleet ja makkarat	naturel lihat käyvät
<b>Kasvikset ja hedelmät</b>	peruna, bataatti, riisi, maissi, soija, jamssi, palsternakka merilevä säilykehedelmät ja -vihannekset joissa esim. lisättyä sokeria	
<b>Maitotuotteet</b>	maito ei sallittu paitsi	pitkään kypsennetyt juustot 24h fermentoitunut jogurtti
<b>Mausteet</b>	mausteseokset joissa keillettäjä aineita kuten sokeria	'puhtaat' yrtit ja mausteet sallittuja

## SCD ruokakortti

	Kielletyt	Sallitut
<b>Makeutus</b>	sokeri makeutusaineet kuten xylitol, glukoosi...	hunaja
<b>Viljat / Jauhot</b>	vehnä, ruis, ohra, kaura tattori, hirssi peruna-, maissi-, riisijauhot (gluteenittomat jauhoseokset)	manteli- ja pähkinäjauhot kookosjauho
<b>Lihat</b>	valmiiksi marinoidut lähes kaikki leikkeleet ja makkarat	naturel lihat käyvät
<b>Kasvikset ja hedelmät</b>	peruna, bataatti, riisi, maissi, soija, jamssi, palsternakka merilevä säilykehedelmät ja -vihannekset joissa esim. lisättyä sokeria	
<b>Maitotuotteet</b>	maito ei sallittu paitsi	pitkään kypsennetyt juustot 24h fermentoitunut jogurtti
<b>Mausteet</b>	mausteseokset joissa keillettäjä aineita kuten sokeria	'puhtaat' yrtit ja mausteet sallittuja