

Bezlepkové mouky	Rostlina (část, botanické zařazení)	Hlavní nutriční význam - zdroj	Chuť	Použití	Doporučené % zastoupení
<b>Amarantová</b>	amarant (laskavec), semena, pseudoobilovina	bílkovin a esenciálních aminokyselin, vlákniny	oříšková, kořeněná	sladké pečivo, palačinky, ale i chléb, sušenky	20 - 30 % u pečiva, jinak až 100 %
<b>Arašídová</b>	podzemnice olejná, semena, luštěnina	antioxidačních a antibakteriálních látek	ořechová	převážně sladké dezerty, ale i např. těstoviny	20 - 30 % s ohledem na vysokou cenu
<b>Banánová</b>	babánovník, zralé plody	vlákniny, hořčíku, draslíku, vitaminu C	nasládlá	sladké pečení, příprava chleba, kaší	až 30 %
<b>Cizrnová</b>	cizrna, semena, luštěnina	vlákniny, vitaminů, železa	ořechová	vaření, sladké i slané pečení, zahušťování	i 100 %
<b>Čiroková</b>	obilovina, čeled' lipnicovité	bílkovin, vlákniny, hořčíku, železa	zemitá příchut'	sladké i slané pečení, včetně chleba, vaření	max. 30 %
<b>Čočková</b>	čočka jedlá, semena, luštěnina	energie, vlákniny, železa, kyseliny listové	lehké aroma a chuť původní suroviny	zahušťování, slané pečení	až 100 %
<b>Dýňová</b>	dýně, semena, čeled' tykvovité	bílkovin, vlákniny, vitaminu E	neutrální	pečení chleba, pečiva, zahušťování	až 100 %
<b>Fazolová</b>	fazol obecný, semena, luštěnina	bílkovin, vlákniny, vitaminů a minerálů	lehké aroma a chuť původní suroviny	zahušťování polévek a omáček, pečivo	u pečiva méně, při zahušťování až 100 %
<b>Hořčičná</b>	hořčice setá, semínka, čeled' brukvovité	vitaminu C, hořčíku, vápníku	výrazná, silná	marinády, dresinky, zálivky, hořčice	u pečiva méně, při zahušťování až 100 %
<b>Hrachová</b>	hrách setý, semena, luštěnina	vlákniny, sacharidů, antioxidantů	lehké aroma a chuť původní suroviny	zahušťování, slané pečení	u pečiva méně, při zahušťování až 100 %
<b>Chia mouka</b>	šalvěj hispánská, semena, čeled' hluchavkovité	vápníku, draslíku, železa, vitaminů E, C, vlákniny	neutrální	pečení, náhrada vajec	až 5 %
<b>Jablečná</b>	jabloň, plody	antioxidantů, vitaminu C, ovocného cukru	nasládlá	sladká kuchyně, náhrada vajec i cukru	u kynutého pečiva do 30 %, jinde až 100 %
<b>Jáhlová</b>	proso seté, loupaná semena, obilovina	sacharidů, vlákniny, minerálních látek, vitaminů	lehké aroma a chuť původní suroviny	velmi široké - sladké i slané pečení, vaření	pečení 30 %, zahušťování i 100 %
<b>Karobová</b>	rohovník obecný, plody, čeled' bobovité	vitaminů A, D, skup. B, hořčíku, vápníku, železa	lehce oříšková	sladké pečení, i pečivo, kojenecká výživa, náhrada vajec	1 - 2 lžice
<b>Kaštanová</b>	kaštanovník jedlý, semena, čeled' bukovité	vitaminu C, kyseliny listové, draslíku	nasládlá	koláče, sušenky, pečivo i chléb	až 25 %
<b>Kokosová</b>	kokosovník ořechoplodý, dužnina plodu	bílkovin, draslíku, vitaminů B, C	nasládlá	muffiny, zákusky, palačinky i zahušťování	až 100 %

Bezlepkové mouky	Rostlina (část, botanické zařazení)	Hlavní nutriční význam - zdroj	Chuť	Použití	Doporučené % zastoupení
<b>Konopná</b>	konopí seté, semena	bílkovin, vlákniny, vitaminů skupiny B, hořčíku	neutrální	sladké pečení i chléb, polévky, omáčky	10 - 20 %
<b>Kukuřičná</b>	kukuřice setá, semena, obilnina	sacharidů, vlákniny, vitaminů skup. B, hořčíku	neutrální	sladké a slané pečení, chléb, pečivo, zahušťování	až 100 %
<b>Kurakkanová</b>	kalužnice křivolasá, obilovina	vápníku, vitaminů A a skup. B	neutrální	sladké i slané pečení, vaření	do 20 % u pečiva, jinak až 100 %
<b>Lněná</b>	len setý, semínka	extrémní zdroj bílkovin, vlákniny, vitaminů skup. B	neutrální	zahušťování, náhrada vajec, karbanátky, kaše	max. 1 polévková lžice
<b>Lupinová</b>	lupina úzkolistá, semena, luštěnina	bílkovin, vlákniny, antioxidantů	nahořklá	kynutá i nekynutá těsta	10 - 20 %
<b>Makadamová</b>	makadamové ořechy, plody	vitaminů, minerálních látek, esenciálních aminokyselin	intenzivní, krémová	hlavně sladké pečení, i zahušťování a zjemňování	1 - 2 lžice
<b>Maková</b>	mák setý, semena	vápníku, omega 3 a 6 mastných kyselin, energie	lehce nahořklá	obzvláště sladké pečení, dezerty	až 100 %, ne kynutá těsta
<b>Mandlová</b>	mandloň obecná, plod	nenasycených mastných kyselin, vitaminů, hořčíku	lehké aroma a chuť původní suroviny	sladké pečení a cukrářská výroba	až 100 %, ne kynutá těsta
<b>Nopálová</b>	opuncie, listy, čeleď kaktusovité	17 aminokyselin, vlákniny, pektinů, vitaminů, železa	nakyslá, kvásková chuť	těsta na pečivo, chléb	10 - 20 %
<b>Ostropestřecová</b>	ostropestřec marijánský, semena	vitaminu E, omega 6 mastných kyselin	nahořklá	pečení, zahušťování, do jogurtů	5 % (max. 1 polévková lžice denně)
<b>Quinoa mouka</b>	merlík čilský, semena, pseudoobilovina	bílkovin, esenciálních aminokyselin, vlákniny, vápníku	oříšková	pečivo, polévky, omáčky	až 20 %
<b>Plantejnová</b>	banánovník, zelené, nezralé plody	vlákniny, hořčíku, draslíku, vitaminu C	neutrální	sladké pečení i příprava chleba	až 30 %
<b>Pohanková</b>	pohanka obecná, semena, pseudoobilovina	vitaminů E, C, skup. B, bílkovin	zemitá příchut'	pečení, vaření, zahušťování	u pečení do 30 % ideálně, ale i 100 %
<b>Rýžová</b>	rýže setá, obilnina	vitaminů skup. B, sacharidů	neutrální	sladké i slané pečení, zahušťování	až 100 %
<b>Sezamová</b>	sezam indický, semena	vitaminů skup. B, A, vápníku, hořčíku, železa	lehce oříšková	sladké i slané pečení, zahušťování, obalování	1 - 2 lžice
<b>Slunečnicová</b>	slunečnice roční, semena	prospěšných tuků, vitaminů E, skup. B, hořčíku	lehké aroma a chuť původní suroviny	chléb, koláče, palačinky, náhrada ořechů, obalování	až 20 %

Bezlepkové mouky	Rostlina (část, botanické zařazení)	Hlavní nutriční význam - zdroj	Chuť	Použití	Doporučené % zastoupení
<b>Sójová</b>	sója luštinatá, semena, luštěnina	bílkovin, vitaminů skup. B, lecitinu, vápník, hořčiku	neutrální až lehce oříšková	pečení, zahušťování	až 30 %
<b>Šáchorová</b>	šáchor jedlý, zemní mandle, podzemní hlízy	vlákniny, vitaminů E, C, rutinu, draslíku, vápníku	mandlovo-lískooříšková chuť	sladké pečení - muffiny, piškot, koláč, chléb	10 - 20 %
<b>Tapioková</b>	maniok jedlý, kořenové hlízy, okopanina	škrobu, bílkovin	neutrální	sladké i slané pečení, zahušťování, náhrada vaj. bílku	až 20 %
<b>Teffová</b>	milička habešská, pseudoobilovina	vlákniny, bílkovin, vápníku, železa	lehce lískově-oříšková	pečivo, chléb, polévky, omáčky	až 30 %
<b>Včelníková</b>	včelník moldavský, čeled' hluchavkovité	má antiseptické a protikřečové účinky	neutrální	pečení, zahušťování, náhrada vajíčka, pomazánky	5%
<b>Z hroznových jadérek</b>	réva vinná, jádérka hroznů	vitaminu P - antioxidační a antikarcinogenní účinky	lehce kořeněná, pepřná	pečení, zahušťování, studená kuchyně - do jogurtů	7%
<b>Z lískových oříšků</b>	líška obecná, plody	vitaminů E, skup. B, hořčiku	lehce oříšková chuť	hlavně sladké pečení, zahušťování, zjemňování	do 20 % u pečiva, jinak až 100 %
<b>Z vlašských ořechů</b>	ořešák královský, plod	bílkovin, vitaminů skup. B, mědi zinku, manganu	lehce oříšková chuť	hlavně sladké pečení, i cukroví, zahušťování, zjemňování	do 20 % u pečiva, jinak až 100 %
<b>Žaludová</b>	dub, plod	draslíku, vápníku, hořčiku, vlákniny, vitaminů skup. B	lehce kořeněná, pepřná	chléb, pečivo, bramboráky, karbanátky, omelety	při pečení 30 %, jinde až 100 %