

SPAR
free from

» Wir
vertragen
uns! «



www.spar.at/freefrom

Die SPAR Eigenmarke für spezielle Ernährungsbedürfnisse

DIE GUTE NACHRICHT für alle, die bestimmte Lebensmittel nicht vertragen! SPAR free from macht es vielen Menschen leichter, trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit ein genussvolles Leben zu führen.

Das breite Sortiment umfasst nun schon über 70 gluten- und/oder lactosefreie Produkte.



Das Glutenfrei-Qualitätssymbol



A-001-003

Nach internationalen Richtlinien produziert
glutenfreies Produkt.

Alle glutenfreien Produkte tragen das internationale Glutenfrei-Qualitätssymbol. Als erstes europäisches Unternehmen ist es SPAR seit 9 Jahren erlaubt, das Symbol samt der Registrierungsnummer der europäischen Zöliakieverbände (AOECS) zu verwenden.

Dies garantiert Ihnen:

- Höchste Produktionsstandards;
- Produktanalysen durch staatlich anerkannte Prüfinstitute;
- Garantierte Einhaltung der gesetzlichen Rahmenbedingungen.

Info

- A = Österreich
- 001 = Erstes österreichisches Unternehmen
- 003 = Laufende Produktnummer

Umfassende Informationen



Alle Verpackungen der Marke SPAR free from sind mit umfassenden Informationen ausgezeichnet. Dadurch wird es möglich, auf einen Blick zu erkennen, welchen Vorteil Ihnen das gewählte Produkt bietet.



Bio-Haferbrei
organic porridge

Biologische Qualität

Viele unserer SPAR free from Produkte werden nach biologischen Richtlinien produziert.

free from

www.spar.at/freefrom

glutenfrei 

Cornflakes, 250 g	1,79 €*
Multi-Frucht Müsli, 400 g	3,79 €*
Schoko-Müsli, 400 g	3,79 €*

Exklusiv bei   



Mini-Nougatkissen, 300 g	2,99 €*
Reis-Mais-Flakes, 300 g	2,99 €*
Bio-Kaisersmehl, 250 g	3,49 €*

Exklusiv bei   

glutenfrei 

Bio-Baguette Classic, 200 g	2,89 €*
Bio-Saaten-Baguette, 160 g	2,49 €*
Österreichische Semmelbrösel, 300 g	2,79 €*

Exklusiv bei   

Bio-Oliven-Ciabatta, 180 g	2,89 €*
Backmischung Zitronenkuchen, 400 g	2,79 €*

Exklusiv bei   



Lasagne-Blätter, 250g	1,79 €*
Spaghetti, 500 g	1,79 €*
Fusilli, 500 g	1,79 €*
Penne, 500 g	1,79 €*

Exklusiv bei   



glutenfrei 

Mini Crackers mit Rosmarin und Zwiebel, 125 g 2,29 €*

Exklusiv bei   

Mini Grissini, 60 g 1,29 €*

Exklusiv bei  



Österreichische Bio-Kartoffel-Chips mit Meersalz, 100 g 1,99 €*

Exklusiv bei  

Cheese Crackers, 80 g 1,79 €*

Exklusiv bei 



glutenfrei 



Knusperkekse, 125 g 2,39 €*

Exklusiv bei  

Butterkekse, 175 g 2,99 €*

Exklusiv bei   

 **free from**

laktosefrei 



Österreichische laktosefreie Milch, 1,5% Fett, 1 l 1,09 €*

Österreichische laktosefreie Vollmilch, 3,5% Fett, 1 l 1,19 €*

Exklusiv bei   

www.spar.at/freefrom

* Preis- und Produktstand pro Pkg. per 18.01.2018

laktosefrei

Österreichische Buttermilch, 500 ml	0,69 €* 1
Österreichische Crème fraîche 32% Fett, 125 g	0,75 €* 1
Österreichische Molke Mango, 500 ml	0,99 €* 1
Österreichische Molke Maracuja, 500 ml	0,99 €* 1

Exklusiv bei **SPAR**
EUROSPAR **INTERSPAR**



Österreichischer Schlagobers 36% Fett, 250 ml	1,25 €* 1
Österreichischer Sauerrahm 15% Fett, 250 g	0,85 €* 1

Exklusiv bei **SPAR**
EUROSPAR **INTERSPAR**

laktosefrei



Österreichische Teebutter 82% Fett, 250 g	2,09 €* 1
---	--------------

Exklusiv bei **SPAR**
EUROSPAR **INTERSPAR**

Österreichischer Speisetopfen mager 0,2% Fett, 250 g	1,15 €* 1
--	--------------

Exklusiv bei **SPAR**
EUROSPAR **INTERSPAR**



Österreichischer Cottage Cheese Natur, 200 g	0,99 €* 1
Österreichischer Cottage Cheese Kräuter, 200 g	0,99 €* 1

Exklusiv bei **SPAR**
EUROSPAR **INTERSPAR**

Österreichischer Frischkäse Kräuter 23% Fett absolut, 150 g	0,89 €* 1
---	--------------

Österreichischer Frischkäse Natur 23% Fett absolut, 150 g	0,89 €* 1
---	--------------

Exklusiv bei **SPAR**
EUROSPAR **INTERSPAR**

laktosefrei



Italienischer Mozzarella 16% Fett absolut, 125 g	1,39 €*
--	---------

Exklusiv bei   



Griechischer Feta D.O.P., 150 g	1,99 €*
---------------------------------	---------

Exklusiv bei   

Italienischer Mascarpone 35% Fett absolut, 250 g	1,99 €*
--	---------

Exklusiv bei   



Österreichischer Cappuccino – lösliches Kaffeegetränk, 400 g	2,99 €*
--	---------

Exklusiv bei   

laktosefrei

Panna Cotta, 100 g	1,29 €*
Milch-Snack, 4 x 28 g	1,49 €*

Exklusiv bei   



Österreichisches Naturjogurt 1,8% Fett, 200 g	0,50 €*
---	---------

Österreichisches Sauerkirsch-Fruchjogurt, 3,6% Fett, 150 g	0,49 €*
--	---------

Österreichisches Heidelbeer-Fruchjogurt, 3,6% Fett, 150 g	0,49 €*
---	---------

Österreichisches Vanillejogurt, 3,6% Fett, 150 g	0,49 €*
--	---------

Österreichisches Müsli-Frucht-Jogurt, 3,6% Fett, 150 g	0,49 €*
--	---------

Exklusiv bei   





Österreichisches Schoko Eis, 480 ml 3,99 €*
 Exklusiv bei SPAR

Österreichisches Haselnuss Eis, 480 ml 3,99 €*
 Exklusiv bei SPAR

Exklusiv bei SPAR
 EUROSPAR INTERSPAR

Österreichisches Vanille Eis, 480 ml 3,99 €*
 Exklusiv bei SPAR

Österreichisches Frozen Yogurt Natur, 480 ml 3,99 €*
 Exklusiv bei SPAR

Exklusiv bei INTERSPAR

* Preis- und Produktstand pro Pkg. per 18.01.2018

Häufig gestellte Fragen & Antworten zur Laktoseunverträglichkeit

Was ist Laktoseunverträglichkeit?

Laktoseunverträglichkeit ist eine Unverträglichkeit des Organismus gegenüber Milchzucker (= auch Laktose genannt).

Warum vertragen betroffene Personen keine Laktose?

Die Aufnahme von laktosehaltigen Lebensmitteln führt auf Grund eines Mangels an dem Enzym Laktase (das Enzym befindet sich in der Dünndarmschleimhaut) nur zu einer teilweisen Aufspaltung des Milchzuckers.

Welche Folgen und Symptome treten auf?

Die Beschwerden bei der Laktoseunverträglichkeit können sehr unterschiedlich sein und reichen von Durchfällen, Blähungen, Bauchschmerzen bis hin zu Übelkeit.

Wie wird die Laktoseunverträglichkeit diagnostiziert?

Für die Diagnose stehen zwei Testverfahren zur Verfügung: Laktosebelastungstest und Laktose H2-Atemtest. Liegt ein positives Testergebnis vor, sollte eine laktosefreie Kost eingehalten werden. Jedoch geht bei diesen Testverfahren nicht klar hervor, wie viel Laktose individuell vertragen wird. Dies wird in Feinabstimmung mit den Diätologen erarbeitet.

SPAR
free from

www.spar.at/freefrom

glutenfrei

laktosefrei



Bio-Reis-Kakao Kekse, 250 g 3,49 €*
 Exklusiv bei SPAR

Salz-Sticks, 110 g 1,69 €*
 Exklusiv bei SPAR

Exklusiv bei SPAR
 EUROSPAR INTERSPAR



Bio-Knusperbrot mit Reis & Mais, 150 g 1,99 €*
 Exklusiv bei SPAR

Bio-Knusperbrot mit Quinoa, 150 g 1,99 €*
 Exklusiv bei SPAR

Zwieback, 250 g 3,99 €*
 Exklusiv bei SPAR

Exklusiv bei SPAR
 EUROSPAR INTERSPAR

glutenfrei 
laktosefrei 



Landbrötchen, 340 g 3,49 €

Ciabatta, 320 g 3,49 €

Exklusiv bei 



Saatenbrot, geschnitten, 400 g 3,79 €

Bio-Kuchermischung, dunkel, 400 g 2,79 €

Exklusiv bei 



Brotmix, 500 g 2,99 €

Backmischung für Landwecken, 500 g 2,99 €

Exklusiv bei   

glutenfrei 
laktosefrei 



Bio-Haferbrei, 375 g 3,79 €

Bio-Backmischung für Pizzateig, 350 g 2,79 €

Exklusiv bei  

Backmischung Universal, 1 kg 2,89 €

Exklusiv bei   



Österreichischer Kaiser-Schmarren, 250 g 2,99 €

Exklusiv bei 



Alaska-Seelachs-Fischstäbchen, 250 g 3,99 €

Exklusiv bei   

glutenfrei 
laktosefrei 

Dunkle Tafel Fair & Bio, 100g	2,49 €*
Bio-Haselnuss-Kakao-Creme, 200g	2,99 €*
Tiramisù, 90g	1,29 €*

Exklusiv bei   



Bio-Vollmilch-Schokolade mit Erdbeeren, 100g	2,49 €*
Bio-Vollmilch-Schokolade mit Haselnuss, 100g	2,49 €*
Bio-Vollmilch-Schokolade, 100g	2,49 €*

Exklusiv bei   

* Preis- und Produktstand pro Pkg. per 18.01.2018

glutenfrei 
laktosefrei 



Kakaokexse mit Vanillecremefüllung, 125g	1,99 €*
--	---------

Exklusiv bei   

Doppelkexse mit Kakaocremefüllung, 150g	1,99 €*
---	---------

Exklusiv bei   

Häufig gestellte Fragen & Antworten zur Zöliakie

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit des Organismus gegenüber Gluten (= ein Eiweiß, welches in Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn und Emmer vorkommt.)

Warum vertragen Zöliakiebetreffene kein Gluten?

Die Aufnahme von glutenhaltigen Lebensmitteln führt bei den betroffenen Personen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut.

Welche Folgen und Symptome treten auf?

Durch das Gluten wird die Funktion des Dünndarms deutlich beeinträchtigt und die Aufnahme von Nährstoffen gestört. Die Folge sind Mangelzustände, Verdauungsstörungen (Durchfall, Blähungen, etc.) und andere Symptome.

Wie wird Zöliakie diagnostiziert?

Grundsätzlich gilt: Keine glutenfreie Ernährung ohne medizinisch abgesicherte Diagnose! Keine Selbstdiagnose stellen – sondern unbedingt den Facharzt aufsuchen!