

» Wir
vertragen
uns! «



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 laktosefreie Produkte.



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.

Das Glutenfrei-Qualitätssymbol



AT-001-003

Nach internationalen Richtlinien produziertes 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.



Bio-Haferbrei
organic porridge

Biologische Qualität

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



Info

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

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 **SPAR**
EUROSPAR **INTERSPAR**



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

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

glutenfrei

Bio-Baguette, 200 g	2,89 €*
Bio-Saaten-Baguette, 160 g	2,49 €*

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

Bio-Oliven-Ciabatta, 180 g	2,89 €*
----------------------------	---------

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



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

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





Semmelbrösel, 300 g	2,79 €*
Mini Crackers mit Rosmarin und Zwiebel, 125 g	2,29 €*
Bio-Reis-Kakao Kekse, 250 g	3,49 €*

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

glutenfrei

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

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

Cheese Crackers, 80 g 1,79 €*

Exklusiv bei **INTERSPAR**



Backmischung Zitronenkuchen, 400g	2,79 €*
Knusperkekse, 125 g	2,39 €*

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

SPAR
 free from

laktosefrei



Österreichische laktosefreie Milch
 1,5% Fett, 1 l 1,15 €*

Österreichische laktosefreie Vollmilch
 3,5% Fett, 1 l 1,25 €*

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

www.spar.at/freefrom

laktosefrei

Österreichische Buttermilch, 500 ml	0,69 €*
Österreichische Crème fraîche 32% Fett, 125 g	0,79 €*
Österreichische Molke Mango, 500 ml	0,99 €*
Österreichische Molke Maracuja, 500 ml	0,99 €*
Exklusiv bei SPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 	



Österreichischer Schlagobers 36% Fett, 250 ml	1,29 €*
Österreichischer Sauerrahm 15% Fett, 250 g	0,85 €*
Exklusiv bei SPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 	

laktosefrei



Österreichischer Speisetopfen mager 0,2% Fett, 250 g	1,15 €*
Exklusiv bei SPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 	

Österreichische Teebutter 82% Fett, 250 g	2,19 €*
Exklusiv bei SPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 	



Österreichischer Cottage Cheese Kräuter, 200 g	0,99 €*
Österreichischer Cottage Cheese Natur, 200 g	0,99 €*
Exklusiv bei SPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 	

Österreichischer Frischkäse Kräuter 23% Fett absolut, 150 g	0,89 €*
Österreichischer Frischkäse Natur 23% Fett absolut, 150 g	0,89 €*
Exklusiv bei SPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 	

laktosefrei



Italienischer Mozzarella
16% Fett absolut,
125 g

1,39 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR

Griechischer Feta D.O.P.,
ca. 23% Fett,
absolut, 150 g

1,99 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR

Italienischer Mascarpone 35% Fett
absolut, 250 g

1,99 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR



Cappuccino – lösliches
Kaffeetrunk, 400 g

2,99 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR

laktosefrei



Österreichisches
Naturjogurt 1,8% Fett, 200 g

0,49 €*

Österreichisches
Sauerkirsch-Fruchtojogurt,
3,6% Fett, 150 g

0,49 €*

Österreichisches
Heidelbeer-Fruchtojogurt,
3,6% Fett, 150 g

0,49 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR



Österreichisches
Vanillejogurt,
3,6% Fett, 150 g

0,49 €*

Österreichisches
Müsli-Frucht-Jogurt,
3,6% Fett, 150 g

0,49 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR



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.



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

* Preis- und Produktstand pro Pkg. per 12.02.2019

SPAR
free from

www.spar.at/freefrom

glutenfrei
laktosefrei



Salz-Sticks, 110 g	1,69 €* Exklusiv bei SPAR
Bio-Körnerweckerl, 250 g	3,49 €* EUROSPAR INTERSPAR



Bio-Knusperbrot mit Reis & Mais, 150 g	1,99 €* Exklusiv bei SPAR
Bio-Knusperbrot mit Quinoa, 150 g	1,99 €* EUROSPAR INTERSPAR
Zwieback, 250 g	3,99 €* Exklusiv bei SPAR

glutenfrei
laktosefrei



Österreichischer
Kaiserschmarren, 250 g

2,99 €*

Exklusiv bei SPAR

Alaska-Seelachs-
Fischstäbchen, 250 g

3,99 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR



Brotmix, 500 g

3,19 €*

Bio-Backmischung für
Landwecken, 500 g

2,99 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR

glutenfrei
laktosefrei



Bio-Haferbrei, 375 g

3,79 €*

Bio-Backmischung für
Pizzateig, 350 g

2,79 €*

Exklusiv bei
EUROSPAR INTERSPAR

Backmischung
Universal, 1 kg

2,89 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR



Bio-Vollmilch-
Schokolade mit
Haselnüssen, 100 g

2,49 €*

Bio-Vollmilch-
Schokolade, 100 g

2,49 €*

Exklusiv bei SPAR
EUROSPAR INTERSPAR



glutenfrei 
laktosefrei 

Dunkle Tafel Fair & Bio, 100 g	2,49 €* Netto 2,49 €
Bio-Vollmilch Schokolade mit Erdbeeren, 100 g	2,49 €* Netto 2,49 €
Exklusiv bei   	



Bio-Haselnuss-Kakao-Creme, 200 g	1,79 €* Netto 1,79 €
Tiramisù, 90 g	1,29 €* Netto 1,29 €

Exklusiv bei   

glutenfrei 
laktosefrei 



Doppelkekse mit Kakaocremefüllung, 150 g	1,99 €* Netto 1,99 €
Kakaokekse mit Vanillecremefüllung, 125 g	1,99 €* Netto 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 Zöliakiebetroffene 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!