



GASZTROKLINIKA

MEGOLDÁS

Összesen 10 olyan élelmiszert kellett megtalálnod, amelyek gluténtartalmúak vagy gluténszennyeződést hordozhatnak!

1. Sült krumpli (a gyorséttermekben általában más gluténtartalmú ételekkel közös olajban sütik)
2. Kuskusz
3. Kukoricatortilla (van néhány termék, melyek nem tartalmazzak glutént, de azokat külön jelölik)
4. Mogyorókrém (néhány gyártó sűrítőanyagként gluténtartalmú összetevőket használ)
5. Rizs (egyes előre csomagolt, fűszerezett változatok glutént tartalmazhatnak)
6. Zab (ha nincs gluténmentes tanúsítvánnyal ellátva, akkor problémát okozhat!)
7. Gyümölcsjoghurt (adalékanyagok miatt, például sűrítőanyagként használt búzaliszt)
8. Szójaszós
9. Burgonyachips (egyes ízesített változatok tartalmazhatnak glutént!)
10. Fagylalt (bizonyos fajták, ha gluténtartalmú keksz vagy tölcsér van benne, vagy a gyártás során szennyeződhet)

Vagyis, ha ügyes voltál, akkor valamennyi élelmiszerre gyanakodtál! Nem könnyű, de nem is lehetetlen! Figyelj, olvasd és mindig légy résen!

Gratulálunk!

Jó főzőcskézést kívánunk!