

Boodschappen doen

enjoy
every
moment.



SPEEL NU

zitten daar gluten in?

Wat mag een kindje dat glutenvrij moet eten wel kopen, wat niet en waarbij moet **extra** worden opgelet?

Leg de producten in het mandje.
Verbind het product met het juiste mandje.

Dit mag niet. Hier zitten gluten in!

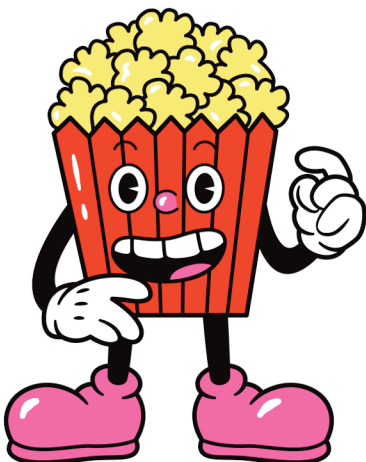
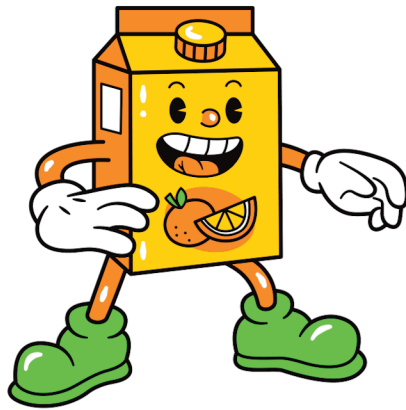
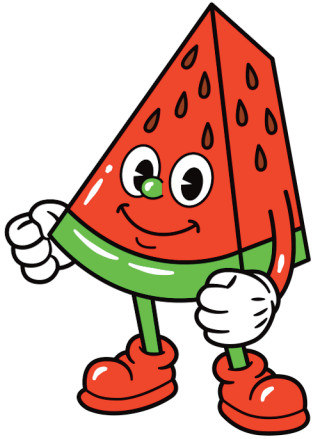
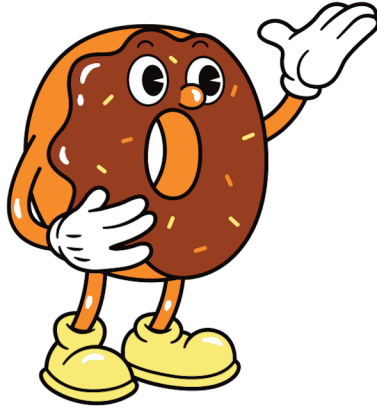
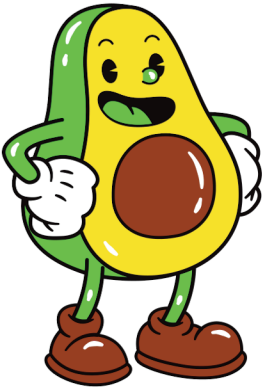


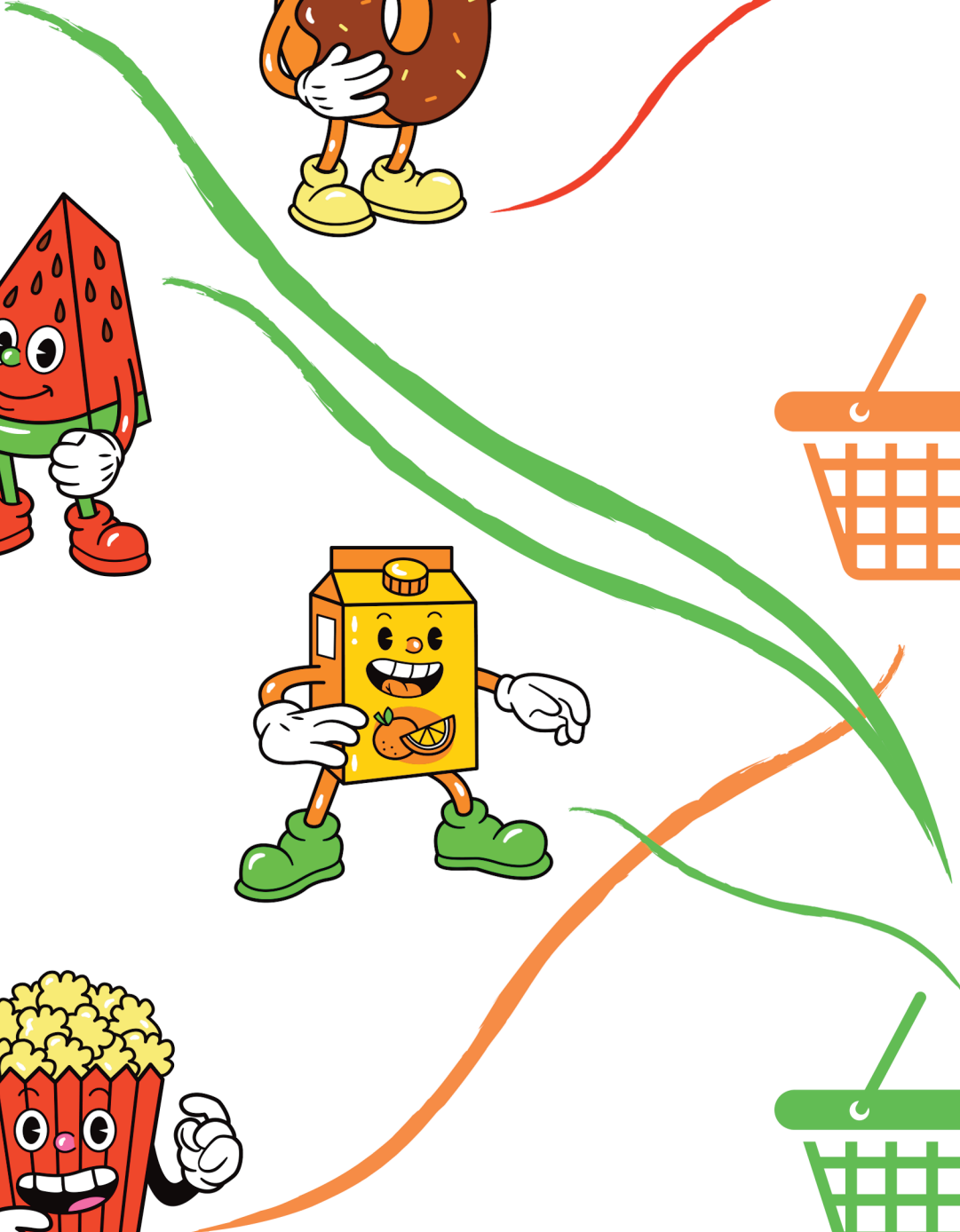
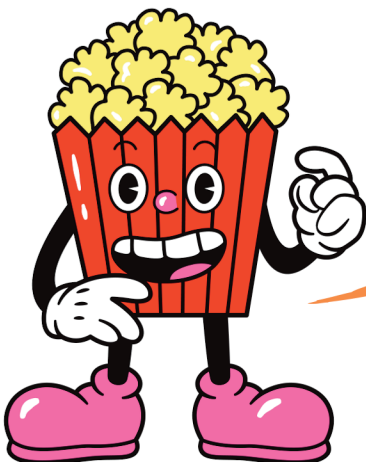
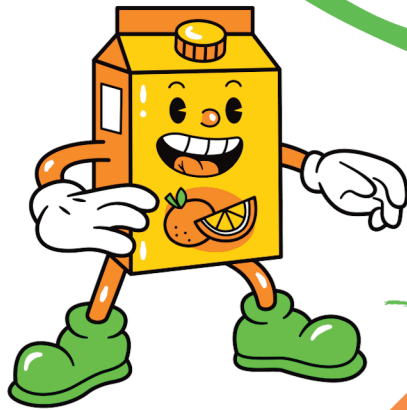
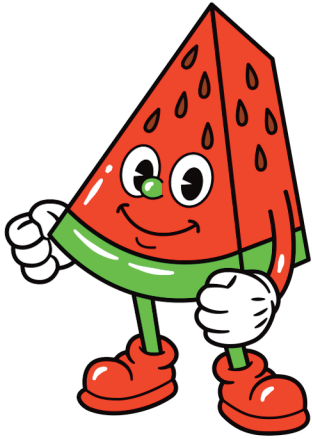
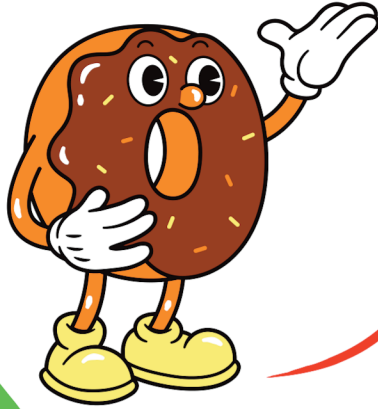
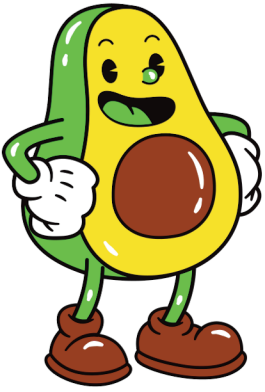
Hier kunnen gluten inzitten.
Goed het etiket lezen!

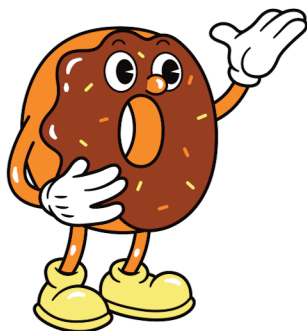


Dit mag. Hier zitten geen gluten in
en is dus glutenvrij!

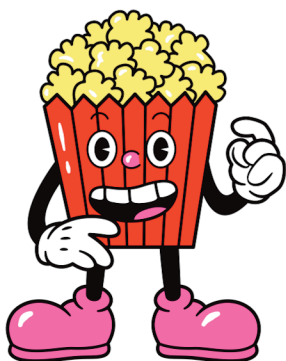




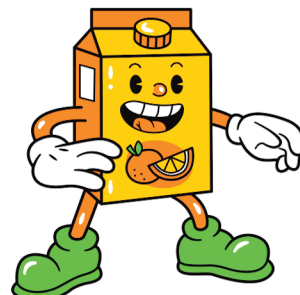




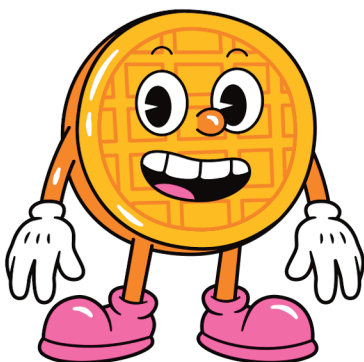
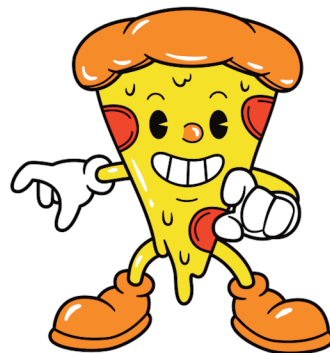
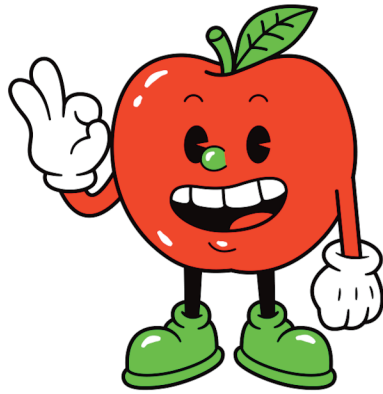
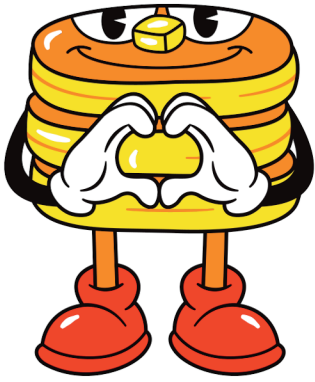
Een donut bevat van nature gluten (tarwe).

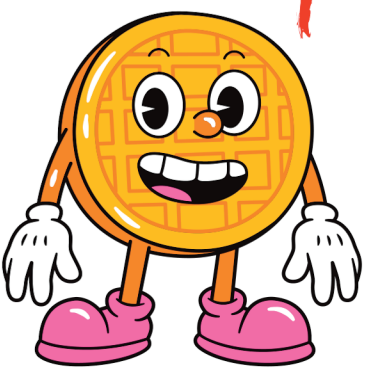
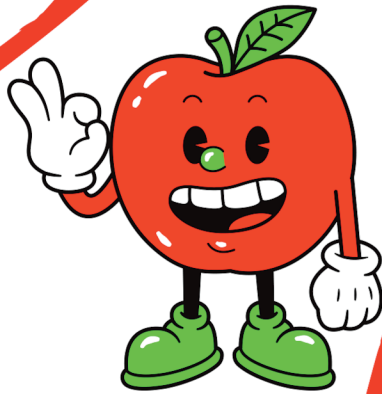
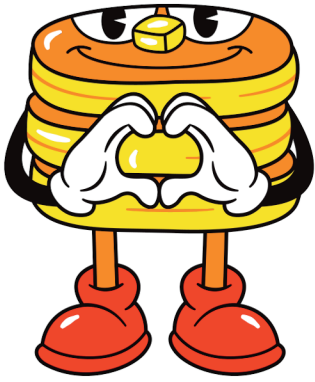


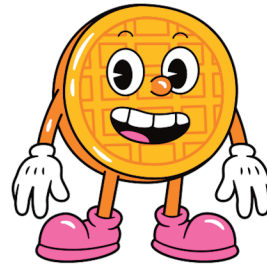
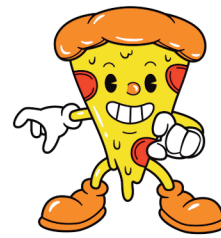
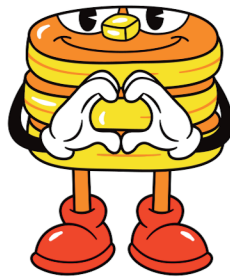
Popcorn is over het algemeen glutenvrij, want het is gemaakt van mais. Maar als er smaakjes aan toegevoegd zijn bevat het al snel tarwe en dus gluten. Altijd het etiket dus even goed nalezen.



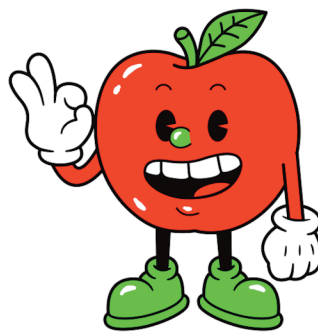
Groente en fruit en dus ook pure sinaasappelsap is van nature glutenvrij. Als het uit een pot of blik komt, bekijk dan het etiket voor de zekerheid.



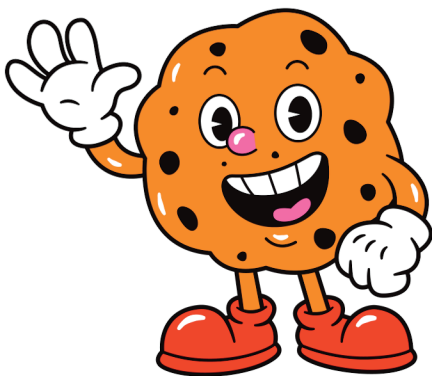
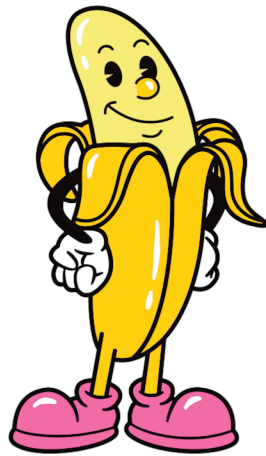
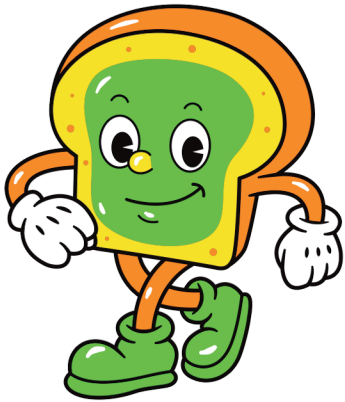
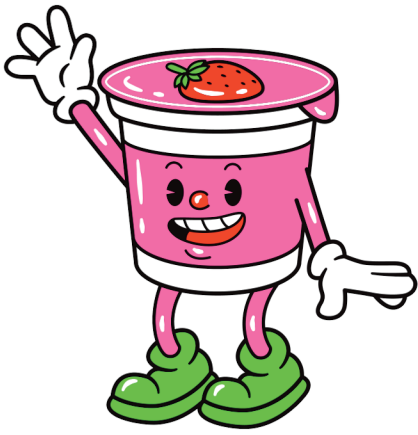


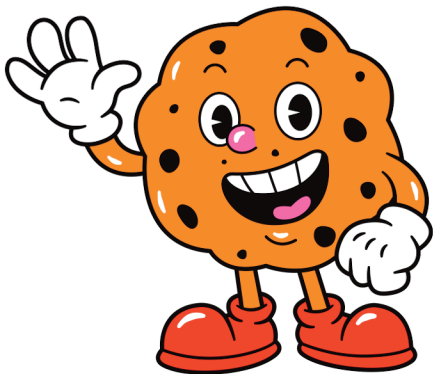
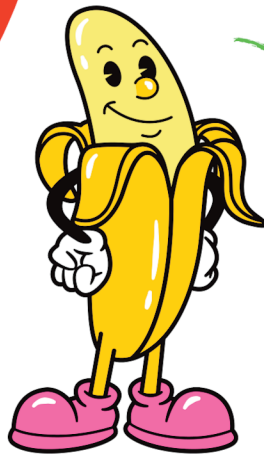
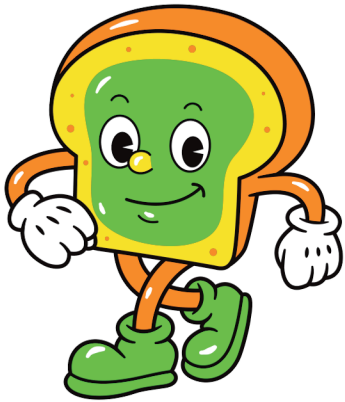


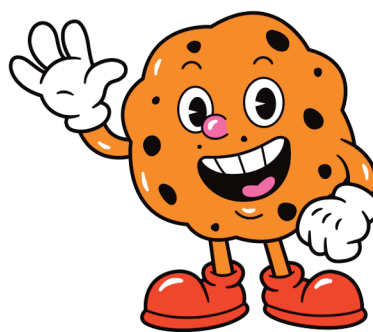
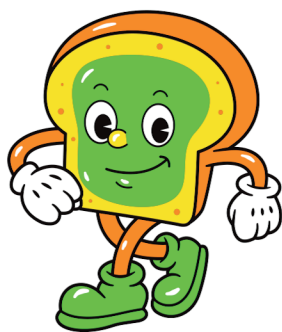
Pannenkoeken, pasta, pizza en koekjes bevatten gluten (tarwe).
Het is wel allemaal glutenvrij beschikbaar.



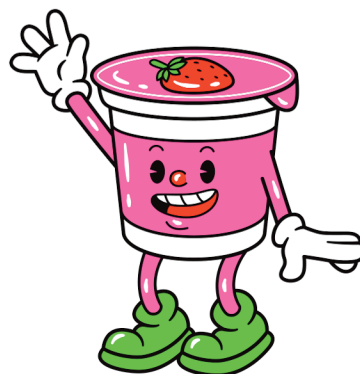
Groente en fruit is van nature glutenvrij. Als het uit een pot of blik
komt, bekijk dan het etiket voor de zekerheid.



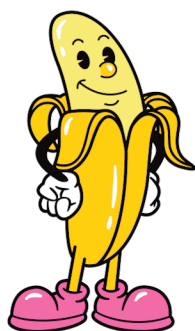




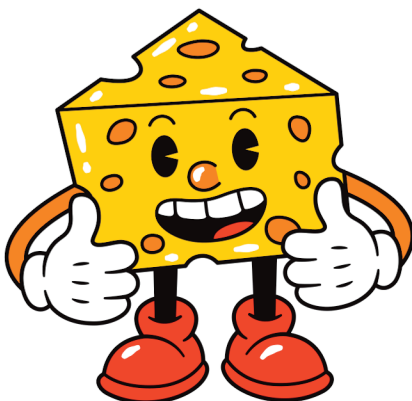
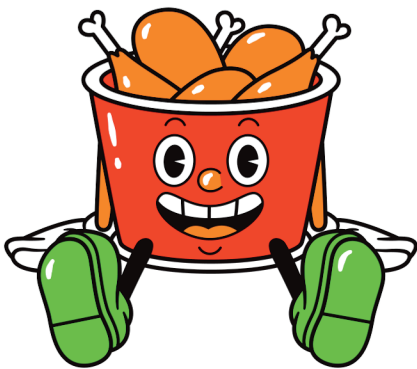
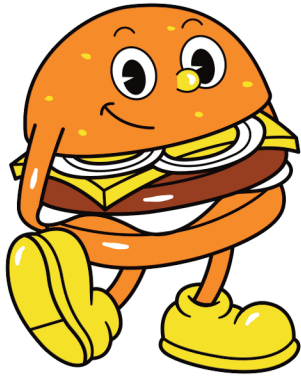
Brood en koekjes bevatten van nature gluten (tarwe).
Het is wel allebei glutenvrij beschikbaar.

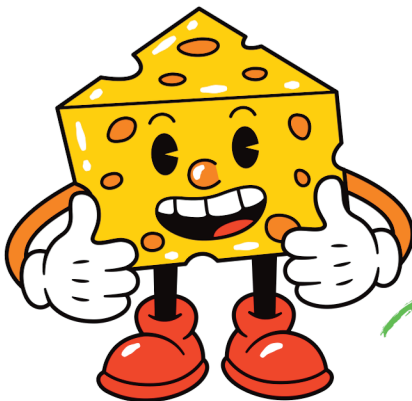
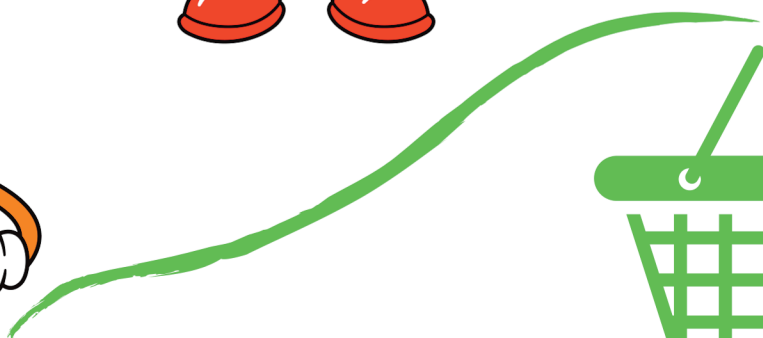
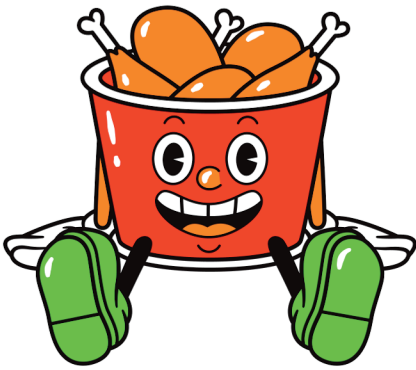
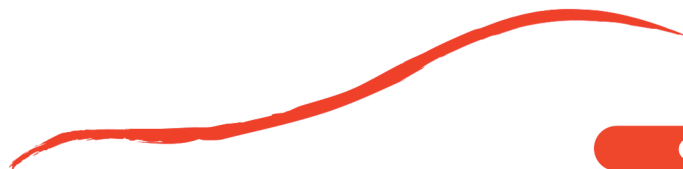
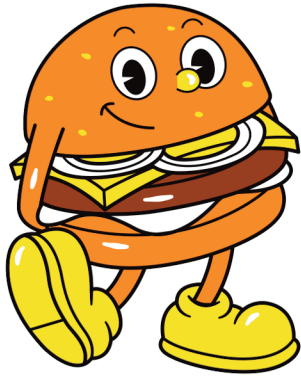


Friet is van aardappelen gemaakt en van nature glutenvrij. Maar het moet wél in frituurvet worden gebakken waar alleen friet en glutenvrije snacks in worden gebakken. Dan is het glutenvrij. Let op bewerkte zuivel/toetjes, zoals yoghurt met een smaakje. Deze kunnen wel gluten bevatten (bv. bindmiddel).



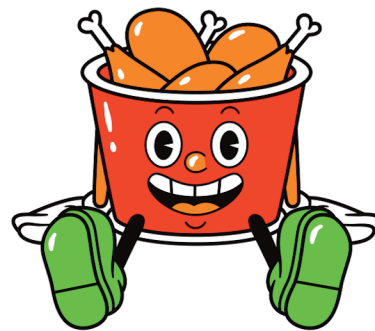
Fruit is van nature glutenvrij. Als het uit een pot of blik komt, bekijk dan het etiket voor de zekerheid.



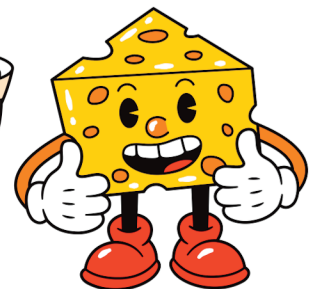




Brood en dus een broodje hamburger ook, bevat van nature gluten
Het is wel glutenvrij beschikbaar (bij de Mac Donald's).



Onbewerkte kip is glutenvrij. Zodra er kruiden of bindmiddel
gebruikt wordt kunnen er gluten inzitten. Hier moet dus goed op
worden gelet.



Puur noedels worden gemaakt van rijst(zetmeel-/bloem), bruine
rijst of boekweit. Die zijn glutenvrij. Let wel op, ramen bevat wel
tarwe. Groente en (onbewerkt) zuivel zoals kaas is glutenvrij.