

## Glutenallergie?

Alle versies van Gezonde granola kun je ook glutenvrij krijgen, met boekweit.

Het bakproces gebeurt in een oven waar ook gluten in worden verwerkt.

Hou hier rekening mee wanneer je coeliakie hebt.

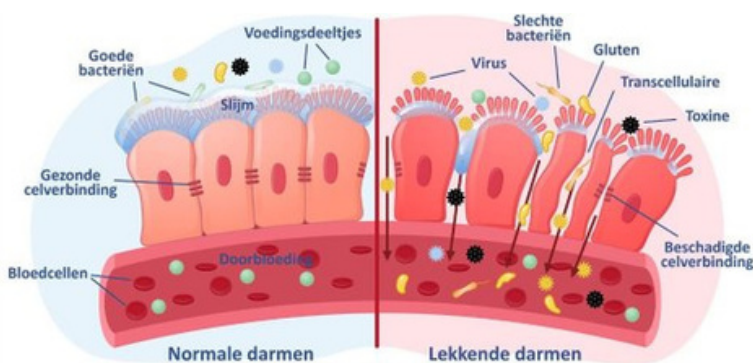
Vele varianten bij Vers Ateljee zijn gemaakt met enkel haver.

Haver is van nature glutenvrij en dus goed verdraagbaar bij glutenallergie, maar niet aan te raden bij Coeliakie.

Sommige reageren op de avenine in haver.

'Glutenvrije haver' wil zeggen dat er garantie is dat er geen bestuiving is van glutenhoudende gewassen in de buurt.

Wil je 100% glutenvrij? Dan koop je best glutenvrije haver. Met de voetnoot dat de vermelding „glutenvrij” mag worden gebruikt als het glutengehalte van het verkochte levensmiddel maximaal 20mg/kg bedraagt...



## Waarom glutenvrij eten?

Gluten kunnen een oorzaak zijn van lekkende darm.

Bij een gezonde darm worden nuttige stoffen opgenomen en ongezonde stoffen verwijderd.

Bij een lekkende darm worden er minder nuttige stoffen opgenomen en komen schadelijke stoffen doorheen de darmwand in het bloed. Gluten kunnen de darmwand irriteren. Even heel kort uitgelegd maar de moeite om een tijdje te testen of glutenvrij eten jou een energieke gevoel geeft!

## Lactose intolerantie?

Gezonde Granola is zonder lactose.

Ook de pure chocolade is vegan, al vermeldt de verpakking uit veiligheid wel 'kan sporen van lactose bevatten'.

Ga je voor witte of melkchocolade, dan kan dit niet lactosevrij.