

GLUTEENITON TOTTA VAI TARUA?

1. Gluteeniton ruokavalio laihduttaa.

TOTTA

TARUA

2. Keliakikolle pitää kattaa oma voiveitsi.

TOTTA

TARUA

3. Gluteeniton ruokavalio on tavallista terveellisempi.

TOTTA

TARUA

4. Tavallisia korppujauhoja ei voi käyttää gluteenittomassa leivonnassa.

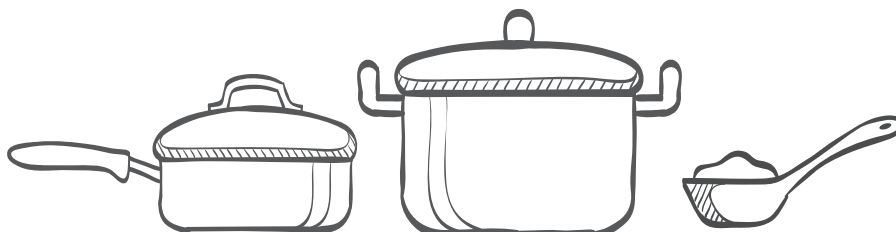
TOTTA

TARUA

5. Keliakikko voi maistaa vähän tavallisia leivonnaisia.

TOTTA

TARUA



GLUTEENITTOMAT

VASTAUKSET

1. Gluteeniton ruokavalio laihduttaa.



TOTTA



TARUA

Gluteenilla ja painolla ei ole yhteyttä. Ravitsemuksen kannalta on toki hyvä, jos karsii höttöpullia ruokavaliosta.

2. Keliakikolle pitää kattaa oma voiveitsi.



TOTTA



TARUA

Gluteenia voi kulkeutua yhteisen voiveitsen mukana keliakikon leipään.

3. Gluteeniton ruokavalio on tavallista terveellisempi.



TOTTA



TARUA

Kumpikin ruokavalio voi olla terveellinen, kunhan se sisältää tärkeitä ravintoaineita sopivassa suhteessa.

4. Tavallisia korppujauhoja ei voi käyttää gluteenittomassa leivonnassa.



TOTTA



TARUA

Jauhota vuoat vaikkapa gluteenittomilla korppujauhoilla tai pähkinärouheella.

5. Keliakikko voi maistaa vähän tavallisia leivonnaisia.



TOTTA



TARUA

Keliakikko ei voi syödä mitään gluteenipitoista edes silloin tällöin.

