

🌿 מגוון הוא המפתח – חשוב לצרוך תפריט עשיר במזונות שאינם מכילים גלוטן כמו קטניות, פירות, ירקות, ביצים, דגים ובשרים. אל תשכחו גם מקורות טובים לשומן כמו אגוזים ושמן זית.

🍞 קריאת תוויות – מוצרים רבים מכילים גלוטן במפתיע, כמו רטבים, קמחים מעובדים ומאפים. שימו לב תמיד למה שמופיע בתוויות – כל דבר קטן חשוב!

🍌 תוספים חיוניים – כשאתם מורידים גלוטן מהתפריט, אתם עלולים להחסיר חומרים חיוניים כמו סיבים, ברזל וויטמינים מקבוצת B. כדאי להתייעץ עם תזונאית/ת אם יש צורך בהשלמה תזונתית.

🍌 שומרים על בריאות? חשוב לגוון במקורות פחמימה – אורז, כוסמת, קינואה ותפוחי אדמה הם תחליפים מצוינים ללחם ופסטה.

🍌 טיפים למטבח ללא גלוטן:

❓ מה עושים כשבא לבשל משהו טעים בלי לדאוג לגלוטן?

🍴 שימוש בקמחים חלופיים – קמח שקדים, קטניות, תירס, אורז, קוקוס ותפוחי אדמה הם אפשרויות מצוינות להכנת מאפים, לחמים ועוגות טעימות ומזינות.

🍴 זהירות מהכלאות גלוטן – הפרדה במטבח היא קריטית. דאגו שלא לערבב כלים כמו קרש חיתוך או טוסטר בין מזונות עם גלוטן ובלי גלוטן.

🍴 ניסויים במתכונים – אל תחששו לנסות מתכונים חדשים. לדוגמה, החליפו פסטה רגילה בפסטה מאורז או עדשים, ותתנסו בלחם על בסיס קמח טף או קינואה.

✅ חשוב לזכור: כל שינוי קטן בתפריט שלכם, יכול לעשות הבדל גדול!

לסיכום: שמרו על מגוון רחב בתפריט ללא גלוטן, הקפידו על מקורות פחמימה ומוצרים מועשרים ושימו לב לתוויות המוצרים. המשיכו לבשל ולאפות עם יצירתיות... בלי גלוטן, אבל עם המון בריאות!

