Coelia Quiz

nederlandse coeliakie vereniging

Daar waar het in deze quiz gaat over mensen met coeliakie, wordt iedereen bedoeld die gebonden is aan een glutenvrij dieet, dus ook mensen met dermatitis herpetiformis en glutensensitiviteit.

1e ronde

Voeding

nederlandse coeliakie vereniging

Coelia Quiz

Vraag 1

Wat is gluten?

A Een enzym

B Koolhydraten in brood

C Een mengsel van eiwitten

D Een E-nummer

Coelia Quiz

Vraag 2

Past spelt in een glutenvrij dieet?

A Zeker! Spelt is een glutenvrij graan

B Zo nu en dan. Het is een oergraan dat minder bewerkt is dan tarwe. Deze gluten is dus ook minder gevaarlijk

C Dat hangt ervan af: speltbrood kan niet, speltmeel wel

D Nee! Spelt bevat gluten

Coelia Quiz

Vraag 3

In welk van de volgende producten kan gluten zitten?

A Bouillonblokjes

B Mosterd

C Worst

D Alle van de hierboven genoemde antwoorden zijn juist

Coelia Quiz

Vraag 4

Als er op het etiket staat “kan sporen van gluten bevatten”…

A Dan mag iemand met coeliakie dit product nooit eten

B Dan kun je het product voor de zekerheid even goed spoelen. Daarna is het veilig om te eten

C Dan weet je als coeliakiepatiënt eigenlijk nog niets

D Dan kun je het product alleen eten als je het moet verwarmen. Dus aardbeikwark kan je niet eten, soep wel

Coelia Quiz

Vraag 5

Loop je met een glutenvrij dieet het risico op een jodiumtekort?

A Integendeel, jodium zit juist in glutenvrije producten

B Ja, want normaal helpt gluten om jodium door de darmwand te transporteren

C Ja, jodium zit in glutenbevattend brood en dat mag je niet eten binnen een glutenvrij dieet

D Alleen in het eerste jaar van coeliakie, omdat de darmen dan nog onvoldoende zijn hersteld om jodium op te nemen

Coelia Quiz

Vraag 6

Glutenvrij dieet en ijzer. Wat is juist?

A Mensen met coeliakie slikken standaard ijzertabletten, omdat ijzer niet meer door de darmen wordt opgenomen

B IJzer zit met name in glutenvolle producten zoals volkoren brood. Als je brood uit je dieet laat, moet je ervoor zorgen dat je ijzer uit andere voedingsmiddelen haalt

C Vrouwen die een glutenvrij dieet volgen en zwanger zijn, borstvoeding geven of weinig in de zon zitten, lopen meer risico op een ijzertekort

D Als je een glutenvrij dieet volgt, moet je minimaal 4 keer per week vlees eten om voldoende ijzer binnen te krijgen

Coelia Quiz

Einde quizvragen eerste ronde

nederlandse coeliakie vereniging

Voeding

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 1

Wat is gluten?

A Een enzym
B Koolhydraten in brood
C Een mengsel van eiwitten
D Een E-nummer

Vraag 2

Past spelt in een glutenvrij dieet?

A Zeker! Spelt is een glutenvrij graan
B Zo nu en dan. Het is een oergraan dat minder bewerkt is dan tarwe. Deze gluten is dus ook minder gevaarlijk
C Dat hangt ervan af: speltbrood kan niet, speltmeel wel
D Nee! Spelt bevat gluten

Vraag 3

In welk van de volgende producten kan gluten zitten?

A Bouillonblokjes
B Mosterd
C Worst
D Alle van de hierboven genoemde antwoorden zijn juist

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 4

Als er op het etiket staat "kan sporen van gluten bevatten"…

A Dan mag iemand met coeliakie dit product nooit eten

B Dan kun je het product voor de zekerheid even goed spoelen. Daarna is het veilig om te eten

C Dan weet je als coeliakiepatiënt eigenlijk nog niets

D Dan kun je het product alleen eten als je het moet verwarmen. Dus aardbeikwark kan je niet eten, soep wel

Vraag 5

Loop je met een glutenvrij dieet het risico op een jodiumtekort?

A Integendeel, jodium zit juist in glutenvrije producten

B Ja, want normaal helpt gluten om jodium door de darmwand te transporteren

C Ja, jodium zit in glutenbevattend brood en dat mag je niet eten binnen een glutenvrij dieet

D Alleen in het eerste jaar van coeliakie, omdat de darmen dan nog onvoldoende zijn hersteld om jodium op te nemen

Vraag 6

Glutenvrij dieet en ijzer. Wat is juist?

A Mensen met coeliakie slikken standaard ijzertabletten, omdat ijzer niet meer door de darmen wordt opgenomen

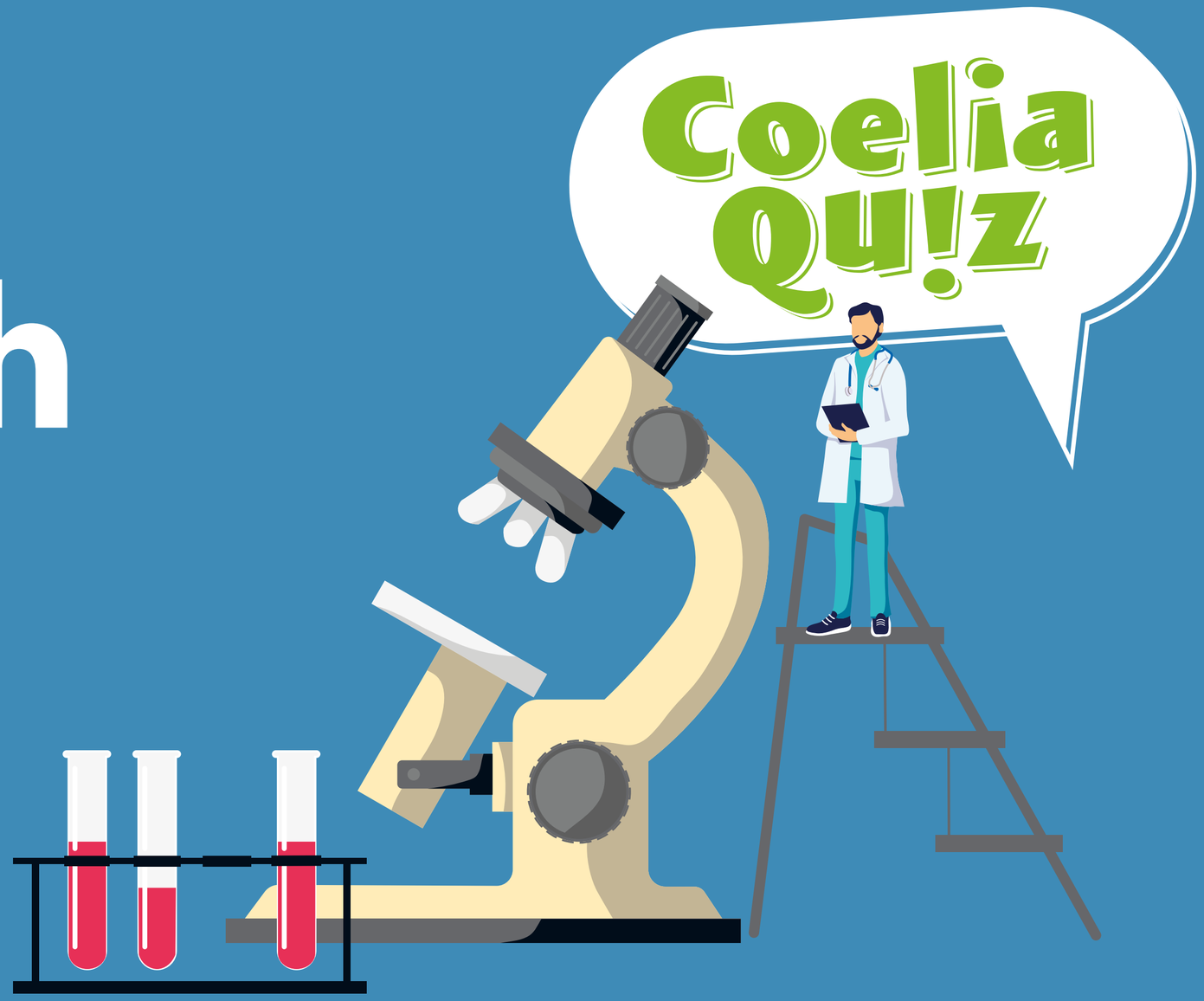
B IJzer zit met name in glutenvolle producten zoals volkoren brood. Als je brood uit je dieet laat, moet je ervoor zorgen dat je ijzer uit andere voedingsmiddelen haalt

C Vrouwen die een glutenvrij dieet volgen en zwanger zijn, borstvoeding geven of weinig in de zon zitten, lopen meer risico op een ijzertekort

D Als je een glutenvrij dieet volgt, moet je minimaal 4 keer per week vlees eten om voldoende ijzer binnen te krijgen

2e ronde

Medisch



nederlandse coeliakie vereniging

Coelia Quiz

Vraag 1

Als je coeliakie hebt dan…

A Kun je als kind eroverheen groeien

B Moet je voor de rest van je leven een strikt glutenvrij dieet volgen

C Kun je met de juiste medicatie gewoon gluten blijven eten

D Kun je rustig 1 keer per maand gluten eten zonder er ziek van te worden

nederlandse coeliakie vereniging

Medisch

Coelia Quiz

Vraag 2

Coeliakie is deels erfelijk. Familieleden van iemand met coeliakie lopen meer kans deze auto-immuunziekte te krijgen dan andere mensen. Hoeveel meer kans?

A 1-3% meer kans

B 3-5% meer kans

C 5-10% meer kans

D 10-20% meer kans

Coelia Quiz

Vraag 3

Verschillende klachten kunnen wijzen op coeliakie. Welke klacht heeft niets te maken met coeliakie?

A Opgeblazen gevoel

B Vermoeidheid

C Botontkalking

D Oorsuizen

Medisch

nederlandse coeliakie vereniging

Coelia Quiz

Vraag 4

Om coeliakie vast te stellen, neemt een arts bij een volwassene een biopt. Wat is een ‘biopt’?

A Een stukje weefsel dat wordt afgenomen, in dit geval uit de dunne darm

B Een biologisch paspoort waaruit de spijsverteringswaarden blijken

C Een PT-scan van de dunne darm

D Een buisje bloed om zogenaamde ‘biomarkers’ te meten

Medisch

Coelia Quiz

Vraag 5

Moet je, nadat de diagnose coeliakie is vastgesteld, onder controle blijven bij een MDL- arts?

A Nee, dat is niet nodig

B Er wordt geadviseerd om elke 1 à 2 jaar voor een controle te gaan

C Er wordt geadviseerd om jaarlijks een biopt te laten afnemen

D Nee, je kan over coeliakie heen groeien

Medisch

Coelia Quiz

Vraag 6

Wat is vlokatrofie?

A Een biopt darmweefsel in een alcoholoplossing (‘sterk water’) voor onderzoek

B Een verlies of beschadiging van darmvlokken in de dunne darm

C Een beschadiging van darmvlokken in de dikke darm

D Een allergische reactie na het eten van chocoladevlokken

Coelia Quiz

Einde quizvragen tweede ronde

Medisch

nederlandse coeliakie vereniging

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 1

Als je coeliakie hebt dan…

A Kun je als kind eroverheen groeien

B Moet je voor de rest van je leven een strikt glutenvrij dieet volgen

C Kun je met de juiste medicatie gewoon gluten blijven eten

D Kun je rustig 1 keer per maand gluten eten zonder er ziek van te worden

Vraag 2

Coeliakie is deels erfelijk. Familieleden van iemand met coeliakie lopen meer kans deze auto-immuunziekte te krijgen dan andere mensen. Hoeveel meer kans?

A 1-3% meer kans

B 3-5% meer kans

C 5-10% meer kans

D 10-20% meer kans

Vraag 3

Verschillende klachten kunnen wijzen op coeliakie. Welke klacht heeft niets te maken met coeliakie?

A Opgeblazen gevoel

B Vermoeidheid

C Botontkalking

D Oorsuizen

Medisch

nederlandse coeliakie vereniging

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 4

Om coeliakie vast te stellen, neemt een arts bij een volwassene een biopt. Wat is een 'biopt'?

A Een stukje weefsel dat wordt afgenomen, in dit geval uit de dunne darm
B Een biologisch paspoort waaruit de spijsverteringswaarden blijken
C Een PT-scan van de dunne darm
D Een buisje bloed om zogenaamde 'biomarkers' te meten

Vraag 5

Moet je, nadat de diagnose coeliakie is vastgesteld, onder controle blijven bij een MDL- arts?

A Nee, dat is niet nodig
B Er wordt geadviseerd om elke 1 à 2 jaar voor een controle te gaan
C Er wordt geadviseerd om jaarlijks een biopt te laten afnemen
D Nee, je kan over coeliakie heen groeien

Vraag 6

Wat is vlokatrofie?

A Een biopt darmweefsel in een alcoholoplossing ('sterk water') voor onderzoek
B Een verlies of beschadiging van darmvlokken in de dunne darm
C Een beschadiging van darmvlokken in de dikke darm
D Een allergische reactie na het eten van chocoladevlokken

3e ronde

Veiligheid

Coelia Qu!z

nederlandse coeliakie vereniging

Coelia Quiz

Vraag 1

Haver is van nature glutenvrij. Maar is haver over het algemeen veilig voor iemand met coeliakie?

- (A) Ja, maar alleen als het fijngemalen is, havervlokken zijn dus niet veilig
- (B) Ja, als het biologisch is
- (C) Ja, als er een glutenvrije claim op de verpakking staat
- (D) Ja, zolang je het verwarmt, bijvoorbeeld in pap of baksels

Coelia Quiz

Vraag 2

Als glutenvrije producten in aanraking komen met gluten, heet dat kruisbesmetting. Wanneer is er geen kans op kruisbesmetting?

A Als je met een schoon mes blokjes kaas snijdt op een plankje waar ook stokbrood op ligt

B Je de croutons in de salade er voorzichtig uit haalt

C Je zoent met iemand die net een slokje bier heeft genomen

D Geen van deze antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 3

Hoe kun je kruisbesmetting voorkomen?

A Door de gluten eerst kapot te bakken in olie

B Door alleen houten keukengerei te gebruiken

C Door vaak je handen af te vegen aan een theedoek

D Door aparte materialen en keukengerei te gebruiken

Coelia Quiz

Vraag 4

Als je op de verpakking dit Europese glutenvrije keurmerk ziet dan…

A Wordt het product in Europa gemaakt in een glutenvrije omgeving

B Wordt het product jaarlijks gecontroleerd op meerdere granen

C Staat onder het keurmerk een unieke code die bestaat uit een combinatie cijfers en letters

D Staat het product in een Europese database van gezonde voeding

Coelia Quiz

Vraag 5

Als op een festival glutenvrij eten wordt geserveerd op tarwevezel servies, is dit dan veilig voor iemand die geen gluten verdraagt?

A Ja, je eet het servies immers niet op

B Nee, dat ligt veel te zwaar op de maag

C Ja, want het servies wordt gemaakt van een glutenvrij deel van de tarwekorrel

D Nee, de gluten in het servies kan door afgifte ‘verdund’ in het eten terechtkomen

Coelia Quiz

Vraag 6

Glutenvrije gerechten op de BBQ klaarmaken, is dat veilig?

A Ja, gluten is een eiwit dat afbreekt bij de hoge temperatuur van de BBQ

B Nee, er kan gemakkelijk kruisbesmetting plaatsvinden

C Ja, als je het vlees maar omdraait met zelf meegenomen keukengerei

D Nee, er zit altijd gluten in de saus

Coelia Quiz

Einde quizvragen derde ronde

nederlandse coeliakie vereniging

Veiligheid

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 1

Haver is van nature glutenvrij. Maar is haver over het algemeen veilig voor iemand met coeliakie?

A Ja, maar alleen als het fijngemalen is, havervlokken zijn dus niet veilig

B Ja, als het biologisch is

C Ja, als er een glutenvrije claim op de verpakking staat

D Ja, zolang je het verwarmt, bijvoorbeeld in pap of baksels

Vraag 2

Als glutenvrije producten in aanraking komen met gluten, heet dat kruisbesmetting. Wanneer is er geen kans op kruisbesmetting?

A Als je met een schoon mes blokjes kaas snijdt op een plankje waar ook stokbrood op ligt

B Je de croutons in de salade er voorzichtig uit haalt

C Je zoent met iemand die net een slokje bier heeft genomen

D Geen van deze antwoorden

Vraag 3

Hoe kun je kruisbesmetting voorkomen?

A Door de gluten eerst kapot te bakken in olie

B Door alleen houten keukengerei te gebruiken

C Door vaak je handen af te vegen aan een theedoek

D Door aparte materialen en keukengerei te gebruiken

nederlandse coeliakie vereniging

Veiligheid

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 4

Als je op de verpakking dit Europese glutenvrije keurmerk ziet dan…

A Wordt het product in Europa gemaakt in een glutenvrije omgeving

B Wordt het product jaarlijks gecontroleerd op meerdere granen

C Staat onder het keurmerk een unieke code die bestaat uit een combinatie cijfers en letters

D Staat het product in een Europese database van gezonde voeding

Vraag 5

Als op een festival glutenvrij eten wordt geserveerd op tarwevezel servies, is dit dan veilig voor iemand die geen gluten verdraagt?

A Ja, je eet het servies immers niet op

B Nee, dat ligt veel te zwaar op de maag

C Ja, want het servies wordt gemaakt van een glutenvrij deel van de tarwekorrel

D Nee, de gluten in het servies kan door afgifte 'verdund' in het eten terechtkomen

Vraag 6

Glutenvrije gerechten op de BBQ klaarmaken, is dat veilig?

A Ja, gluten is een eiwit dat afbreekt bij de hoge temperatuur van de BBQ

B Nee, er kan gemakkelijk kruisbesmetting plaatsvinden

C Ja, als je het vlees maar omdraait met zelf meegenomen keukengerei

D Nee, er zit altijd gluten in de saus

nederlandse coeliakie vereniging

Veiligheid

4e ronde

Praktisch / Sociaal

Coelia Qu!z

nederlandse coeliakie vereniging

Coelia Quiz

Vraag 1

Als je een glutenvrij dieet moet volgen, kan de verleiding soms groot zijn om te ‘zondigen’. Hoe vaak mag dat?

Ⓐ Hooguit 1-2 keer per maand

Ⓑ 2-4 keer per maand, mits je goed kauwt en er veel water bij drinkt

Ⓒ Maakt niet uit, als je daarna maar goed je mond spoelt

Ⓓ Nooit

Coelia Quiz

Vraag 2

Veilig glutenvrij uit eten is mogelijk als de kok glutenvrije ingrediënten gebruikt. Waar of niet waar?

A Waar, want dan is je gerecht sowieso glutenvrij

B Niet waar, uit eten gaan is per definitie onveilig voor mensen met coeliakie

C Waar, want het gebruik van glutenvrije ingrediënten is bij wet geregeld

D Waar, mits de kok naast het gebruiken van glutenvrije ingrediënten ook op kruisbesmetting let

Coelia Quiz

Vraag 3

Als je een glutenvrij dieet moet volgen en naar de kroeg gaat, wat kun je dan het beste bestellen als je zin hebt in een borrelhapje?

A Bitterballen

B Loempia's

C Blokjes kaas en augurk

D Leverworst en ossenworst

Coelia Quiz

Vraag 4

Kinderen met coeliakie op schoolreis, wat is waar?

Ⓐ Een kind met coeliakie kan beter niet meegaan, omdat de kans dat het gluten binnenkrijgt te groot is

Ⓑ Een kind met coeliakie kan alleen mee als de vader of moeder mee gaat

Ⓒ Vanaf groep 6 kan het kind met coeliakie mee. Het is dan oud genoeg om zelf te zorgen voor glutenvrije voeding

Ⓓ Een kind met coeliakie kan mee op schoolreis mits vooraf goede afspraken worden gemaakt

Coelia Quiz

Vraag 5

Je krijgt binnenkort glutenvrije eters op bezoek. Op een etiket van een voedingsmiddel staat glutamaat. Kan je dit product veilig gebruiken voor je glutenvrije gast?

A Nee, want het bevat gluten

B Ja, want glutamaat is een smaakversterker en heeft niets met gluten te maken

C Nee, want glutamaat is een ander woord voor gluten

D Ja, want glutamaat is ontgifte gluten

Coelia Quiz

Vraag 6

Hoeveel procent van de mensen met coeliakie doet niet mee aan groepsactiviteiten omdat ze zich tot last voelen tot de groep?

A 15%

B 52%

C 71%

D 0%

Coelia Qu!z

Einde quizvragen vierde ronde

nederlandse coeliakie vereniging

Praktisch / Sociaal

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 1

Als je een glutenvrij dieet moet volgen, kan de verleiding soms groot zijn om te 'zondigen'. Hoe vaak mag dat?

A Hooguit 1-2 keer per maand
B 2-4 keer per maand, mits je goed kauwt en er veel water bij drinkt
C Maakt niet uit, als je daarna maar goed je mond spoelt
D Nooit

Vraag 2

Veilig glutenvrij uit eten is mogelijk als de kok glutenvrije ingrediënten gebruikt. Waar of niet waar?

A Waar, want dan is je gerecht sowieso glutenvrij
B Niet waar, uit eten gaan is per definitie onveilig voor mensen met coeliakie
C Waar, want het gebruik van glutenvrije ingrediënten is bij wet geregeld
D Waar, mits de kok naast het gebruiken van glutenvrije ingrediënten ook op kruisbesmetting let

Vraag 3

Als je een glutenvrij dieet moet volgen en naar de kroeg gaat, wat kun je dan het beste bestellen als je zin hebt in een borrelhapje?

A Bitterballen
B Loempia's
C Blokjes kaas en augurk
D Leverworst en ossenworst

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 4

Kinderen met coeliakie op schoolreis, wat is waar?

A Een kind met coeliakie kan beter niet meegaan, omdat de kans dat het gluten binnenkrijgt te groot is

B Een kind met coeliakie kan alleen mee als de vader of moeder mee gaat

C Vanaf groep 6 kan het kind met coeliakie mee. Het is dan oud genoeg om zelf te zorgen voor glutenvrije voeding

(D) Een kind met coeliakie kan mee op schoolreis mits vooraf goede afspraken worden gemaakt

Vraag 5

Je krijgt binnenkort glutenvrije eters op bezoek. Op een etiket van een voedingsmiddel staat glutamaat. Kan je dit product veilig gebruiken voor je glutenvrije gast?

A Nee, want het bevat gluten

(B) Ja, want glutamaat is een smaakversterker en heeft niets met gluten te maken

C Nee, want glutamaat is een ander woord voor gluten

D Ja, want glutamaat is ontgifte gluten

Vraag 6

Hoeveel procent van de mensen met coeliakie doet niet mee aan groepsactiviteiten omdat ze zich tot last voelen tot de groep?

A 15%

(B) 52%

C 71%

D 0%

5e ronde

Zin & Onzin

Coelia Qu!z

nederlandse coeliakie vereniging

Coelia Qu!z

Vraag 1

Wie van deze personen hoeft niet om medische redenen glutenvrij te eten?

Ⓐ Victoria Beckham, voormalig Spice Girl

Ⓑ Chelsea Clinton, dochter van voormalig president Bill Clinton

Ⓒ Justin Bieber

Ⓓ Lady Gaga

Coelia Quiz

Vraag 2

Iemand die last heeft van een gluteus maximus:

Ⓐ Heeft meer dan de maximaal toelaatbare dosis gluten binnengekregen

Ⓑ Heeft spierpijn in z’n billen

Ⓒ Wordt gestalkt door een Romein

Ⓓ Heeft last van vergrote gluten

Coelia Quiz

Vraag 3

Hoe zit het met eieren?

Ⓐ Alle eieren zijn glutenvrij en passen dus prima in een glutenvrij dieet

Ⓑ Meergranen eieren kunnen gluten bevatten, omdat ze worden gelegd door kippen die granen eten

Ⓒ Alleen eieren van watervogels kun je eten, want die eten geen granen

Ⓓ Eieren kunnen alleen als je ze bakt, want dan bak je de gluten kapot

Coelia Qu!z

Vraag 4

Ook zonder coeliakie, dermatitis herpetiformis of glutensensitiviteit is het een goed idee om gluten te vermijden. Waar of niet waar?

Ⓐ Niet waar, er is voor gezonde mensen niets mis met het eten van gluten

Ⓑ Waar, want gluten is giftig en door gewasveredeling bevat graan steeds meer gluten

Ⓒ Waar, want van gluten word je dik

Ⓓ Niet waar, want gluten zorgt voor de ‘glutenisering van de botten’ waardoor je stevigere botten krijgt

Coelia Qu!z

Vraag 5

Hoeveel mensen hebben ongeveer coeliakie in Nederland zonder dat ze het weten?

A 10.000

B 1.000.000

C 0

D 150.000

Vraag 6

De Nederlandse arts Willem-Karel Dicke is een van de eersten die de relatie tussen tarwe en coeliakie ontdekte. Hoe?

Coelia Qu!z

Ⓐ Hij ontdekte dat het bananendieet, toen gebruikt voor het behandelen van anorexia, ook gunstig was voor coeliakiepatiënten

Ⓑ Hij ontdekte dat kinderen in de Hongerwinter, toen er weinig brood en andere tarweproducten waren, minder vaak coeliakie kregen

Ⓒ Hij ontdekte dat coeliakiepatiënten meer antilichamen tegen gluten aanmaakten

Ⓓ Een jonge moeder met een kind dat coeliakie had, vertelde hem dat de klachten afnamen toen ze haar kind geen brood meer te eten gaf

Coelia Quiz

Einde quizvragen vijfde ronde

nederlandse coeliakie vereniging

Zin & Onzin

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 1

Wie van deze personen hoeft niet om medische redenen glutenvrij te eten?

A Victoria Beckham, voormalig Spice Girl
B Chelsea Clinton, dochter van voormalig president Bill Clinton
C Justin Bieber
D Lady Gaga

Vraag 2

Iemand die last heeft van een gluteus maximus:

A Heeft meer dan de maximaal toelaatbare dosis gluten binnengekregen
B Heeft spierpijn in z'n billen
C Wordt gestalkt door een Romein
D Heeft last van vergrote gluten

Vraag 3

Hoe zit het met eieren?

A Alle eieren zijn glutenvrij en passen dus prima in een glutenvrij dieet
B Meergranen eieren kunnen gluten bevatten, omdat ze worden gelegd door kippen die granen eten
C Alleen eieren van watervogels kun je eten, want die eten geen granen
D Eieren kunnen alleen als je ze bakt, want dan bak je de gluten kapot

De antwoorden

Coelia Quiz

Vraag 4

Ook zonder coeliakie, dermatitis herpetiformis of glutensensitiviteit is het een goed idee om gluten te vermijden. Waar of niet waar?

(A) Niet waar, er is voor gezonde mensen niets mis met het eten van gluten

B Waar, want gluten is giftig en door gewasveredeling bevat graan steeds meer gluten

C Waar, want van gluten word je dik

D Niet waar, want gluten zorgt voor de 'glutenisering van de botten' waardoor je stevigere botten krijgt

Vraag 5

Hoeveel mensen hebben ongeveer coeliakie in Nederland zonder dat ze het weten?

A 10.000

B 1.000.000

C 0

(D) 150.000

Vraag 6

De Nederlandse arts Willem-Karel Dicke is een van de eersten die de relatie tussen tarwe en coeliakie ontdekte. Hoe?

A Hij ontdekte dat het bananendieet, toen gebruikt voor het behandelen van anorexia, ook gunstig was voor coeliakiepatiënten

B Hij ontdekte dat kinderen in de Hongerwinter, toen er weinig brood en andere tarweproducten waren, minder vaak coeliakie kregen

C Hij ontdekte dat coeliakiepatiënten meer antilichamen tegen gluten aanmaakten

(D) Een jonge moeder met een kind dat coeliakie had, vertelde hem dat de klachten afnamen toen ze haar kind geen brood meer te eten gaf

Coelia Quiz

Gelijkspel?

nederlandse coeliakie vereniging

Coelia Qu!z

Schattingsvraag

Is de stand gelijk? Beantwoord dan deze vraag om de uitslag te beslissen.

Voeding mag ‘glutenvrij’ heten als er minder dan 20mg gluten in 1 kilo van dat voedingsmiddel zit. Hoeveel milligram gluten schat je dat er in een gemiddeld volkoren brood zit?

……..

Einde.

Coelia Qu!z

Leuk dat je meedeed!
Vergeet niet je naam en de emailadressen in te vullen
en je antwoordformulier te versturen.

nederlandse coeliakie vereniging