

Stuur je oplossing  
vóór  
1 augustus 2026!

# Puzzel met een missie!

Deze kruiswoordpuzzel laat je op een leuke manier kennismaken met het glutenvrije dieet. Speciaal gemaakt om door te geven aan iemand zonder coeliakie. Of nog leuker: om samen in te vullen met bijvoorbeeld een vriend, vriendin, klasgenoot, tante, collega... Oftewel: iemand waarvan jij zou willen dat die net wat meer weet over het dieet dat jij zo strikt moet volgen.

Naast het opdoen van meer kennis en hopelijk ook het creëren van meer begrip, valt er nog meer te winnen! Onder de juiste inzendingen verloten we tien heerlijke glutenvrije geniet-pakketjes! Dus geef de puzzel snel door en daag iemand uit! Of pak een pen en doe de puzzel samen.

Stuur de oplossing naar [puzzel@glutenvrij.nl](mailto:puzzel@glutenvrij.nl) en vermeld duidelijk je naam en e-mailadres.

## HORIZONTAAL

- Een eiwit dat voorkomt in de granen tarwe, rogge en gerst.
- Hierop lees je of een product glutenvrij is of niet.
- Als gluten onbedoeld terechtkomt in een product dat van nature glutenvrij is.
- Hierop staat alle productinformatie.
- Internationaal keurmerk dat aangeeft dat het product veilig glutenvrij is.
- Veelgebruikte glutenvrije basis voor de avondmaaltijd.
- Lichaamsdeel dat beschadigt door de inname van gluten als je coeliakie hebt.
- Wettelijke term die gebruikt mag worden op producten die geen gluten bevatten.
- Glutenvrij graan dat alleen veilig te gebruiken is als er een glutenvrije claim op staat.

## VERTICAAL

- Auto-immuunziekte waarbij gluten schade veroorzaakt in de darmen.
- Stoffen die allergische reacties kunnen veroorzaken.
- Apparaat dat gemakkelijk kruisbesmetting veroorzaakt bij gedeeld gebruik.
- Hier kan gluten in verborgen zitten.
- Bestanddelen van een product.
- Van nature glutenvrije graansoort.
- Glutenbevattend graan dat gebruikt wordt bij de productie van bier.
- Veelgebruikte graansoort die gluten bevat en waarmee o.a. brood wordt gebakken.
- Plek waar je goed moet navragen of het gerecht glutenvrij is.
- Keukengerei om op te snijden dat een groot risico levert op kruisbesmetting bij gedeeld gebruik.
- Glutenbevattende graansoort die o.a. gebruikt wordt bij het maken van roggebrood.

Doe mee en  
win een glutenvrij  
pakket!



Vul hier de oplossing in door de letters uit de groene vakjes in te vullen (gebruik de witte cijfers voor de volgorde).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----