



INTOLERANȚA LA DROJDIE

Drojdia se găsește de obicei în PRODUSELE DE PANIFICAȚIE:

- Pâine
- Croisante
- Cozonac
- Batoane
- Brioșe
- Alte produse: lipie, pâine naan, rondele de cereale expandate, crackers,

Pâinițele nu conțin drojdie, dar este nevoie să verificați întotdeauna ingredientele.

Drojdia se găsește și în:

- Băuturi: bere, cidru, vin, sucuri acidulate
- Sosuri: soia, oțet, ketch-up, maioneză
- Produse fermentate: murături, dulcețuri, zacuscă, compoturi, orice produs semipreparat care este desigilat și depozitat timp de mai multe zile, cremă de brânză, iaurt

În general, recomandăm consumul produselor cât mai puțin modificate și procesate pentru că drojdia se găsește și în glutamat de sodiu, acid citric, proteine hidrolizate.

Drojdia poate apărea și în suplimentele de micronutrienți, de obicei în produsele cu un complex din vitaminele B.

Important! Acest document este proprietatea Transilvania Healing Centre și nu poate fi folosit, transmis sau reprodus, total sau parțial, fără autorizarea expresă și scrisă.