**Dietetyk radzi! Jakie produkty mięsne wybierać na diecie eliminującej gluten i laktozę?**

**Osoby eliminujące ze swojej diety gluten lub laktozę popełniają najczęściej jeden z dwóch błędów: albo całkowicie unikają spożywania wędlin, parówek czy kiełbas, albo przeciwnie – kupują je, nie mając pełnej świadomości, że te mogą zawierać nieprzychylne ich zdrowiu substancje. O tym, że istnieje złoty środek i wybierając właściwie można, a wręcz powinno się jeść produkty mięsne, nawet mając nietolerancję pokarmową, przekonuje dietetyk, Agnieszka Kopacz.**

„*Alergie pokarmowe znacznie uprzykrzają nam codzienne funkcjonowanie i sprawiają, że musimy szczególnie skrupulatnie układać swój codzienny jadłospis. Większość osób eliminujących z diety gluten czy laktozę, decyduje się nie w ogóle nie sięgać po wyroby typu wędliny, parówki czy kiełbasy. Tymczasem nie tędy droga. Wędliny – jeśli tylko są dobrej jakości – jak każde mięso dostarczają nam wielu potrzebnych składników, na czele z pełnowartościowym białkiem i żelazem, a także witaminami z grupy B, fosforem, cynkiem czy magnezem. Mogą śmiało stanowić część naszej diety, jednocześnie działając na nasza korzyść*” – mówi Agnieszka Kopacz, dietetyk z poradni [www.poradiety.pl](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=47454&hash=f4fe71e305a21912fd511400a623126dwww.poradiety.pl).

**Z punktu widzenia dietetyka**

„*Niestety, obecnie na rynku mamy często do czynienia z produktami, które mogą zaszkodzić osobom wrażliwym na niektóre substancje. Do wielu wyrobów mięsnych dodawane są bowiem laktoza i gluten. Ten ostatni ma za zadanie poprawić ich konsystencję, dodać objętości i sprawić, że są w stanie wchłonąć większą ilość wody. Gorszej jakości wędliny czy kiełbasy często są przez to nadmiernie wodniste, mają w sobie również zbyt wiele soli i niekorzystnych dla zdrowia substancji konserwujących. Jeśli decydujemy się więc na wędliny i inne przetwory mięsne, zwracajmy szczególną uwagę na ich skład i sposób produkcji. Swoim pacjentom polecam produkty z innowacyjnej linii Natura marki Nove, które charakteryzują się tym, że ich receptura wolna jest nie tylko od glutenu i laktozy, ale także barwników, fosforanów, glutaminianów oraz „E” dodatków*” – radzi dietetyk Agnieszka Kopacz.

**Produkty, które wsparła natura**

Linia Natura dedykowana jest wszystkim zwolennikom świadomego odżywiania się. Symbol przekreślonego kłosa - oznaczenie żywności spełniającej wymogi diety bezglutenowej - to gwarancja 100 % pewności, iż produkty są bezpieczne dla osób eliminujących gluten ze swojej diety. Ponadto, w wyrobach tych nie znajdziemy laktozy, barwników, fosforanów, glutaminianów oraz „E” składników. Do produkcji artykułów z linii Natura użyto wysokogatunkowego mięsa, które w stanowi aż 98% produktu. Jego smak i zapach podkreślają dodatki, takie jak suszone warzywa (seler, marchew) i owoce (acerola). W ofercie linii znajdziemy kiełbasy długie i krótkie, szynkę z tłuszczem, szynkę, kiełbasę krakowską, schab i parówki. „*Bardzo się cieszę, że w sektorze rynku mięsnego i wędliniarskiego pojawia się coraz więcej takich propozycji jak linia Natura marki Nove. Jej produkty z czystym sumieniem polecam moim klientom, przekonując, że wybierając właściwie, mogą cieszyć się smakiem mięsa oraz dobrym samopoczuciem* ‘’– dodaje Agnieszka Kopacz – dietetyk z poradni [www.poradiety.pl](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=47454&hash=f4fe71e305a21912fd511400a623126dwww.poradiety.pl).

**Produkty z linii Natura marki Nove:**

**Parówki**

Masa netto: 240g ( 4,99 zł/ szt.)

Opakowanie MAP ok 600g

Cena: ok. 17,00- 22,00 zł/ kg

**Kiełbasa Krótka**

Opakowanie: 270 g – w sprzedaży samoobsługowej

Dostępna także w ladzie tradycyjnej – na wagę

Cena brutto: od 20,50 – 24,90 zł/ kg

**Kiełbasa Długa**

Opakowanie: 400 g – w sprzedaży samoobsługowej 8,99 zł/ szt.

Dostępna także w ladzie tradycyjnej – na wagę

Cena brutto: od 23,00 – 26,00 zł/ kg

**Szynka z linii Natura marki Nove**

Masa netto: ok. 350g

Cena: ok. 30 zł/kg

**Schab z linii Natura marki Nove:**

**Schab masa netto: ok. 1,25 kg**

Cena ok. 37,00 – 39,00 zł/kg

**Schab w porcjach 350 g**

Cena ok. 39,90 zł/kg

**Agnieszka Kopacz**

**Poradiety.pl**

Ul. Puławska 255A lok. 1,

02-740 Warszawa

+48 502740940