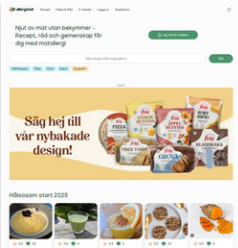


Annonsvarianter

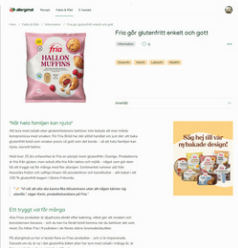
banner



Banners

- Banners för desktop och mobil placeras högt på sajten och får cirka 25 % av den totala exponeringen. Detta säkerställer synlig och regelbunden visning på alla delar av webbsidan.

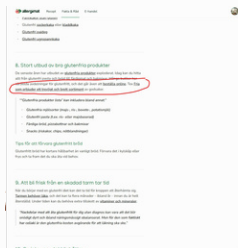
artikel



Artikel

- En redaktionell annons publiceras med ert varumärke. Artikeln är aktiv på sajten under hela perioden och optimeras för sökmotorer för att ge långsiktig synlighet och bra länkeffekt.

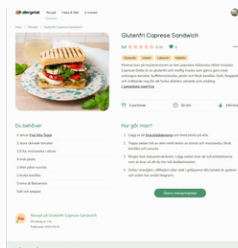
länkar



Länkar

- Kort produktinformation inklusive länkar integreras på relevanta platser löpande i det redaktionella innehållet. Detta skapar trovärdig rekommendation och hänvisande länkar både för besökare som sökmotorer.

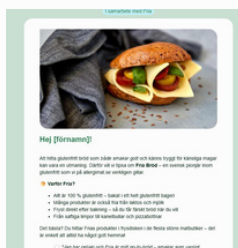
recept



Recept

- Upp till 10 av era recept utformas med tydlig varumärkesprofilering. Recepten publiceras tillsammans med övriga recept och är kopplad till en egen profilsida vilket ger bred varumärkesexponering.

utskick



Nyhetsbrev

- Ett exklusivt nyhetsbrev med ert varumärke som huvudfokus skickas ut till hela nyhetsbrevslistan, vilket ger stark direkt exponering. Utöver det inkluderas banner och hänvisningar löpande i andra utskick.

Banner exempel

Allt om matallergier, recept och...

allergimat.se

Nya Chrome är tillgängligt

allergimat

ReceptFakta & RådE-handelLogga inRegistrera

Njut av mat utan bekymmer –
Recept, råd och gemenskap för
dig med matallergi

Jag vill bli medlem

Sök recept eller ingrediens

Sök

VäffeldagenPåskBrödKakorGlutenfri

Annons

Säg hej till
vår nybakade
design!



Hälsosam start 2025



★ 5.0 ♥ 18
Polentagröt



★ 5.0 ♥ 4
Grön smoothie med



★ 4.5 ♥ 2
Ingefära shot med



★ 5.0 ♥ 10
Havrekakor



★ 5.0 ♥ 0
Hälsö-te

Artikel exempel

Fria gör glutenfritt enkelt och gott

allergimat.se/fakta-och-rad/information/74-fria-gor-glutenfritt-enkelt-och-gott

allergimat

ReceptFakta & RådE-handel

Hem / Fakta & Råd / Information / Fria gör glutenfritt enkelt och gott



Fria gör glutenfritt enkelt och gott

Information 0

GlutenfriVetefriLaktosfriMjölkfri

Innehåll

"När hela familjen kan njuta"

Att leva med celiaki eller glutenintolerans behöver inte betyda att man måste kompromissa med smaken. För Fria Bröd har det alltid handlat om just det: att baka glutenfritt bröd som smakar precis så gott som det borde – så att hela familjen kan njuta, oavsett behov.

Med över 25 års erfarenhet är Fria en pionjär inom glutenfritt i Sverige. Produkterna är fria från gluten, men också ofta fria från laktos och mjölk – något som gör dem till ett tryggt val för många med fler allergier. Sortimentet rymmer allt från klassiska frallor och saftiga limpor till pizzabottnar och kanelbullar – allt bakat i ett 100 % glutenfritt bageri i Västra Frölunda.

👩🏻 "Vi vill att alla ska kunna fika tillsammans utan att någon känner sig utanför," säger Karin, produktutvecklare på Fria."

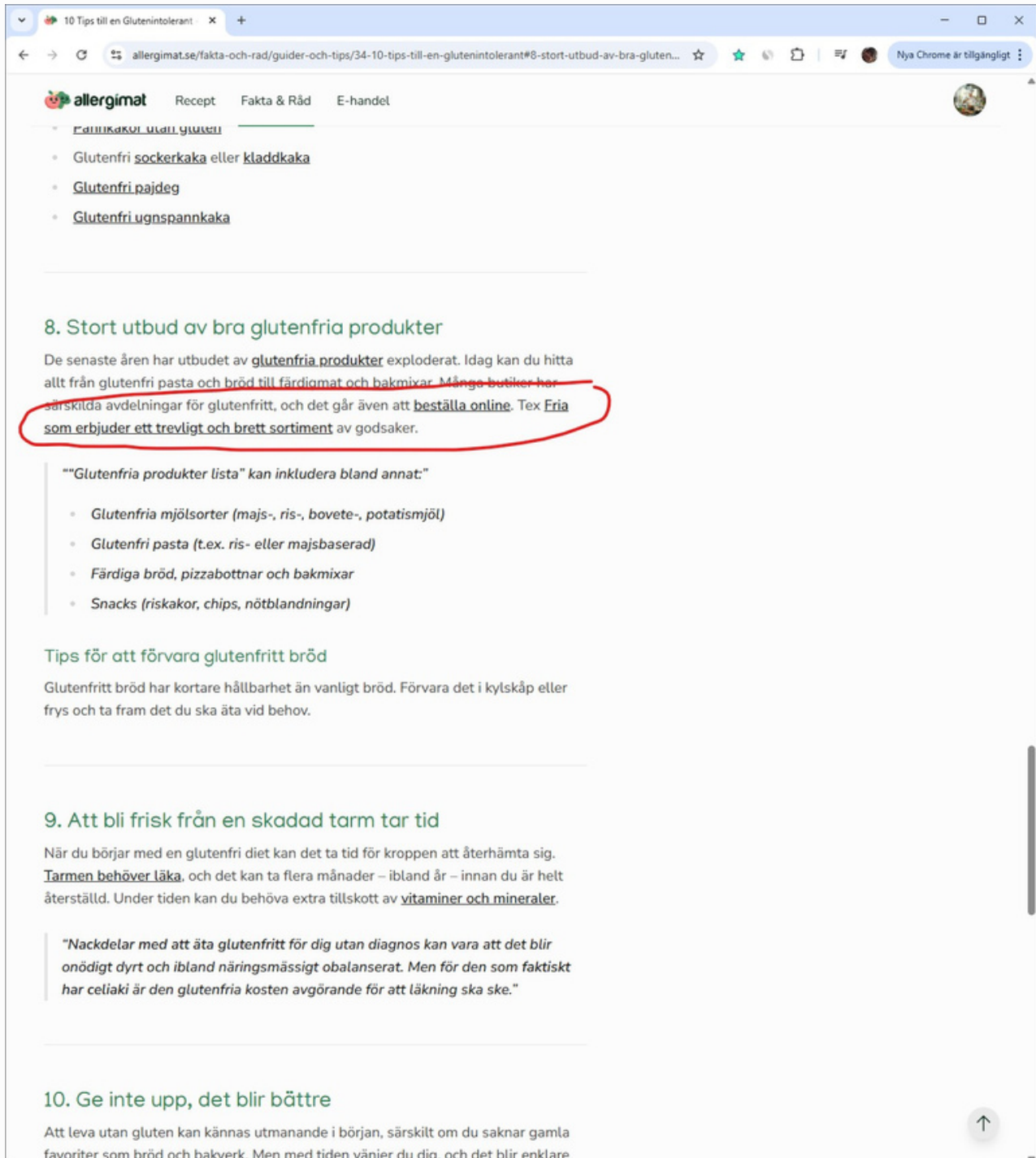


Ett tryggt val för många

Alla Frias produkter är djupfrysta direkt efter bakning, vilket gör att smaken och konsistensen bevaras – och du kan ha färskt bröd hemma när du behöver det som mest. Du hittar Fria i frysdiskarna i de flesta större livsmedelsbutiker.

På allergimat.se har vi testat flera av Frias produkter – och vi är imponerade. Oavsett om du är ny i det glutenfria köket eller har levt med celiaki i många år, är Frias produkter ett smart (och gott!) val.

Länkar exempel



10 Tips till en Glutenintolerant

allergimat.se/fakta-och-rad/guider-och-tips/34-10-tips-till-en-glutenintolerant#8-stort-utbud-av-bra-gluten...

allergimat Recept Fakta & Råd E-handel

- Glutenfria sockerkaka eller kladdkaka
- Glutenfria pajdeg
- Glutenfria ugnspannkaka

8. Stort utbud av bra glutenfria produkter

De senaste åren har utbudet av **glutenfria produkter** exploderat. Idag kan du hitta allt från glutenfri pasta och bröd till färdigmat och bakmixar. Många butiker har särskilda avdelningar för glutenfritt, och det går även att **beställa online**. Text Fria som erbjuder ett trevligt och brett sortiment av godsaker.

"Glutenfria produkter lista" kan inkludera bland annat:

- Glutenfria mjölsorter (majs-, ris-, bovete-, potatismjöl)
- Glutenfri pasta (t.ex. ris- eller majsbaserad)
- Färdiga bröd, pizzabottnar och bakmixar
- Snacks (riskakor, chips, nötblandningar)

Tips för att förvara glutenfritt bröd

Glutenfritt bröd har kortare hållbarhet än vanligt bröd. Förvara det i kylskåp eller frys och ta fram det du ska äta vid behov.

9. Att bli frisk från en skadad tarm tar tid

När du börjar med en glutenfri diet kan det ta tid för kroppen att återhämta sig. Tarmen behöver läka, och det kan ta flera månader – ibland år – innan du är helt återställd. Under tiden kan du behöva extra tillskott av vitaminer och mineraler.

"Nackdelar med att äta glutenfritt för dig utan diagnos kan vara att det blir onödigt dyrt och ibland näringsmässigt obalanserat. Men för den som faktiskt har celiaki är den glutenfria kosten avgörande för att läkning ska ske."

10. Ge inte upp, det blir bättre

Att leva utan gluten kan kännas utmanande i början, särskilt om du saknar gamla favoriter som bröd och bakverk. Men med tiden vänjer du dig, och det blir enklare

Recept exempel

Glutenfri Caprese Sandwich

allergimat

Recept Fakta & Råd E-handel

Hem / Recept / Glutenfri Caprese Sandwich



Glutenfri Caprese Sandwich

5,0  (1 st)  1

Glutenfri

Vetefri

Laktosfri

Mjölkfri

Mumsa loss på mackversionen av den populära italienska rätten Insalata Caprese! Detta är en glutenfri och moffig macka som gärna görs med solmogna tomater, buffelmozzarella, pesto och färsk basilika. Gott, färgglatt och mättande nog för att funka alldeles utmärkt som middag.

[I samarbete med Fria](#)

 2 portioner

 30 min

 240 kcal

Du behöver

4 skivor [Fria Vita Toast](#)

2 stora skivade tomater

1,5 frp mozzarella i skivor

4 msk pesto

1 liten påse ruccola

1 kruka basilika

Crema di Balsamico

Salt och peppar

Hur gör man?

1. Lägg ut de [fyra brödsnivorna](#) och bred pesto på alla.

2. Toppa sedan två av dem med skivor av tomat och mozzarella, färsk basilika och ruccola.

3. Ringla över balsamicokrämen. Lägg sedan över de två brödsnivorna som är kvar så att du har två dubbelmackor.

4. Grilla i mackjärn, våffeljärn eller stek i grillpanna tills brödet är gyllene och osten har smält litegrann.

Öppna matlagningssläde

 **Recept på Glutenfri Caprese Sandwich**

Ett bidrag av: Fria

Publicerad: 2025-04-01

Näringsvärden per portion:

Kalorier: 240 kcal

Nyhetsbrev exempel



Har du testat Fria än?

Glutenfritt som smakar riktigt gott

I samarbete med Fria



Hej [förnamn]!

Att hitta glutenfritt bröd som *både smakar gott* och känns tryggt för känsliga magar kan vara en utmaning. Därför vill vi tipsa om **Fria Bröd** – en svensk pionjär inom glutenfritt som vi på allergimat.se verkligen gillar.

🍞 Varför Fria?

- Allt är 100 % glutenfritt – bakat i ett helt glutenfritt bageri
- Många produkter är också fria från laktos och mjölk
- Fryst direkt efter bakning – så du får färskt bröd när du vill
- Från saftiga limpor till kanelbullar och pizzabottnar

Det bästa? Du hittar Frias produkter i frysdisker i de flesta större matbutiker – det är enkelt att alltid ha något gott hemma!

💬 "Jag har celiaki och Fria är mitt go-to-bröd – smakar som vanligt bröd!"

– Anna, medlem på allergimat.se

🎉 Just nu: Vinn ett Fria-produktkit!

Alla som klickar sig vidare via knappen nedan är med i vår utlottning av ett **Fria-kit** med deras mest populära produkter. Perfekt för att provsmaka hemma!

👉 [Ja tack, visa mig Fria-sortimentet!](#)

