

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



ALEMAN

Ich habe eine Krankheit namens Zöliakie und muss eine strenge glutenfreie Diät einhalten.

Ich kann daher sehr krank werden, wenn ich Lebensmittel esse, die Mehl oder Körner von Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten.

Enthält dieses Lebensmittel Mehl oder Körner von Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer? Oder wurde es in engem Kontakt mit diesen gekocht? (Kreuzkontaminationen betreffen auch mich). Wenn Sie sich unsicher sind, lassen Sie es mich bitte wissen.

Ich kann Lebensmittel essen, die Reis, Mais, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Eier, Käse, Fleisch und Fisch enthalten, solange sie nicht mit Mehl oder Soßen gekocht werden und/oder in einem Kochtopf oder einer Bratpfanne, in dem/der Sie zuvor Mehl oder andere Soßen gekocht haben.

Danke für Ihre Hilfe und bitte fragen Sie mich, wenn Sie irgendwelche Zweifel haben. Ich weiß Ihre Mühe wirklich zu schätzen.

