

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



CASTELLANO

Tengo una enfermedad llamada celiacía y tengo que seguir una dieta estricta sin gluten.

Por lo tanto, puedo ponerme muy enfermo si consumo alimentos que contengan harinas o granos de trigo, centeno, cebada y avena.

¿Este alimento contiene harinas o granos de trigo, centeno, cebada o avena? ¿O ha sido cocinado en estrecho contacto con ellos? (La contaminación cruzada también me afectará). Si tienes alguna duda, por favor, házmelo saber.

Puedo comer alimentos que contengan arroz, maíz, patatas, verduras, frutas, huevos, queso, carne y pescado siempre que no estén cocinados con harina o salsas, y/o en una olla o sartén donde se haya cocinado harina u otras salsas anteriormente.

Gracias por tu ayuda y por favor pregúntame si tienes alguna duda. Te agradezco mucho tu esfuerzo.

