

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



FRANCES

Je suis atteint d'une maladie appelée maladie cœliaque et je dois suivre un régime strict sans gluten.

Je peux donc tomber très malade si je consomme des aliments contenant des farines ou des grains de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine.

Cet aliment contient-il de la farine ou des grains de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine ? Ou il a été cuit en contact étroit avec eux ? (La contamination croisée me concerne également). Si vous n'êtes pas sûr, faites-le moi savoir.

Je peux manger des aliments contenant du riz, du maïs, des pommes de terre, des légumes, des fruits, des œufs, du fromage, de la viande et du poisson tant qu'ils ne sont pas cuits avec de la farine ou des sauces, et/ou dans une marmite ou une poêle où vous avez fait cuire de la farine ou d'autres sauces auparavant.

Merci pour votre aide et n'hésitez pas à me demander si vous avez le moindre doute. J'apprécie vraiment votre effort.

