

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



ISLANDES

Ég er með sjúkdóm sem kallast Celiac Disease og ég þarf að fylgja ströngu glútenfríu mataræði.

Ég gæti því orðið mjög veikur ef ég borða mat sem inniheldur hveiti eða hveitikorn, rúg, bygg og hafrar.

Inniheldur þessi matur hveiti eða hveitikorn, rúg, bygg eða hafrar? Eða hefur það verið eldað í nánu sambandi við þá? (Krossmengun mun einnig hafa áhrif á mig). Ef þú ert alls ekki viss, vinsamlegast láttu mig vita.

Ég get borðað mat sem inniheldur hrísgrjón, maís, kartöflur, grænmeti, ávexti, egg, ost, kjöt og fisk svo framarlega sem það er ekki soðið með hveiti eða sósum, og/eða í eldunarpotti eða pönnu þar sem þú hefur soðið hveiti eða aðrar sósur áður.

Takk fyrir hjálpina og vinsamlegast spurðu mig ef þú ert í vafa. Ég þakka virkilega fyrirhöfn þína.

