

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



POŁAĆO

Choruję na chorobę zwaną celiakią i muszę przestrzegać ścisłej diety bezglutenowej.

Dlatego mogę bardzo zachorować, jeśli zjem żywność zawierającą mąkę lub ziarna pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa.

Czy ta żywność zawiera mąkę lub ziarna pszenicy, żyta, jęczmienia lub owsa? Albo została ugotowana w bliskim kontakcie z nimi? (Zanieczyszczenie krzyżowe będzie miało wpływ również na mnie). Jeśli nie jesteś pewien, proszę, daj mi znać.

Mogę jeść żywność zawierającą ryż, kukurydzę, ziemniaki, warzywa, owoce, jajka, ser, mięso i ryby tak długo, jak nie są one gotowane z mąką lub sosami i/lub w garnku lub patelni, w której wcześniej gotowano mąkę lub inne sosy.

Dziękuję za pomoc i proszę pytać mnie w razie jakichkolwiek wątpliwości. Naprawdę doceniam twój wysiłek.

