

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



PORTUGUES

Tenho uma doença chamada Doença Celíaca e tenho de seguir uma dieta rigorosa sem glúten.

Posso, portanto, ficar muito doente se comer alimentos que contenham farinhas ou grãos de trigo, centeio, cevada e aveia.

Este alimento contém farinha ou grãos de trigo, centeio, cevada ou aveia? Ou foi cozinhado em estreito contacto com eles? (A contaminação cruzada também me vai afectar). Se tiver alguma dúvida, por favor, informe-me.

Posso comer alimentos que contenham arroz, milho, batatas, vegetais, fruta, ovos, queijo, carne e peixe desde que não sejam cozinhados com farinha ou molhos, e/ou numa panela ou frigideira onde já tenha cozinhado farinha ou outros molhos.

Obrigado pela vossa ajuda e por favor perguntem-me se têm alguma dúvida. Agradeço sinceramente o vosso esforço.

