



**Asociación de  
Celíacos de  
Madrid**

# info

لديّ مرض اسمه 'سيلياكل' ويجب عليّ ان اتبع حمية  
جديّة 'غلوطن'

اذا اكلت القمحا و الجاودارا و الشعيرا و الحرطال,  
سوف اصبح مريضا

هل يوجد في هذا الطعام قمح او ايّ نو من انواعه

استطيع ان اكل الرزو الذرة و الطاطا و كلّ و انواع  
تافاكهة و الخضار و البيض و الاجبان و الحالب و  
الحّم و هنواعها و السمك, بشرط انه لا يطبخ مع  
القمح و مخيض لبن و بيض الخ او فتات الخبز او  
الصّاصة