



**Asociación de  
Celíacos de  
Madrid**

**info**

- Έχω κολικούς και πρέπει να ακολουθήσω μία δίαιτα με φαγητά χωρίς γλουτένη.

Επομένως μπορεί να αρρωστήσω πάρα πολύ εάν φάω φαγητά που περιέχουν τα αλεύρια ή τους σπόρους σιταριού, σίκαλης, κριθαριού και βρώμης.

Αυτό το φαγητό περιέχει το αλεύρι ή τους σπόρους σιταριού, σίκαλης, κριθαριού, ή βρώμης;

Εάν δεν είσαστε σίγουροι για το τι περιέχει το φαγητό, παρακαλώ να μου το πείτε.

Μπορώ να φάω φαγητά που περιέχουν, ρύζι, καλαμπόκι, πατάτες, όλων των ειδών λαχανικά και φρούτα, αυγά, τυρί, γάλα, κρέας, και ψάρι – εφόσον δεν είναι μαγειρεμένα με σταρένιο αλεύρι, κουρκούτι, ψίχουλα, ή σάλτσα.

Ευχαριστώ για τη βοήθεια σας.