

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

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

هل يوجد في هذا الطعام قمح او ايّ نو من انواعه

استطع ان اكل الرزو الذرة والسطا و كلّ وانواع  
تافاكهة و الخضار و البيض و الاجبان و الحاليب و  
الحّم و هنواعها و السمك, بشرط انه لا يطبخ مع  
القمح و مخيض لبن و بيض الخ او فتات الخبز او  
الصّاصة