



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

I suffer from an illness called coeliac disease and have to follow a strict gluten-free diet, or I may become very unwell.

- Добрый день. У меня целиакия – заболевание, при котором я должен (а) придерживаться строгой безглютеновой диеты, т.к. в случае ее нарушения у меня могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

I cannot eat any foods containing flours or grains of wheat, rye, barley or oats, for example: soy sauce, pasta, semolina, bread, cakes and pastries.

- Я не могу есть ничего, что содержит муку или компоненты злаковых, таких как пшеница, ячмень, рожь и овес, например: соевый соус, макароны, манная крупа, хлеб, пирожные, печенье, пирожки.

As long as no wheat, rye, barley or oats are used in their preparation, I can eat all kinds of fruit, vegetables, including potatoes, meat, fish, rice and polenta.

- При этом я могу есть фрукты, овощи, в том числе, картофель, мясо, рыбу, рис, кукурузную кашу, если при их приготовлении не используются пшеница, ячмень, рожь и овес.

Please make sure that my dish is cooked without any breadcrumbs or batter.

- Пожалуйста, убедитесь, что блюдо, которое вы мне предлагаете, не содержит панировки и любых хлебных или мучных добавок.

Please advise me which dishes you are certain that I may eat safely. If you are unsure, please tell me.

- Не могли бы вы порекомендовать мне блюдо, которое является для меня безопасным. Если вы не совсем в этом уверены, сообщите об этом.

Please can you advise me if you sell any gluten-free products in your store? If not, please can you direct me to a store, health shop or pharmacy which may sell glutenfree products

- Не могли бы вы посоветовать, какие безглютеновые продукты можно купить в вашем магазине? Если нет, пожалуйста, подскажите, в каком магазине (аптеке) я могу купить безглютеновые продукты..

www.celiacosmadrid.org