



GLUTENSİZ DİYET

Çölyak hastalığım nedeniyle glutensiz yiyecekler yemem gereken sıkı bir diyet yapmam gerekmektedir.

Buğday, çavdar, arpa, yulaf unu ve tanelerini, bunlardan yapılan ekmek, pasta, makarna gibi ürünleri ve içeriğinde bunların bulunduğu yemekleri yediğim zaman hastalanabilirim.

Pirinç, mısır, patates, tüm sebze ve meyveler, yumurta, peynir, süt, et, tavuk, balık ve bunlardan yapılan yemekleri yemem mümkündür. Ancak bunların buğday unu veya galeta unu ile kızartılmış veya yemeğin içine eklenmemiş olmaması gerekmektedir. Ayrıca et, tavuk bulyon veya tuzot gibi baharatlı çeşniler de olmamalıdır.

Bu yemeklerde buğday, çavdar, arpa veya yulaf unu var mıdır? Eğer yemeklerin içeriğinden emin değilseniz lütfen bana bildiriniz.

Anlayışınız ve yardımlarınız için simdiden teşekkür ederim.

www.celiacosmadrid.org