



Diagnosticaram-me a doença celíaca.

Siento-me mal quando como alimento que contenha trigo, cevada, centeio, aveia e os produtos derivados destes cereais. Isto inclui farinha, pão, massas, croquetes, empanados, molhos, sopas, bolos, bolachas, pão de forma, migalhas de pão e bolachas, malta, extrato de malta, muitos embutidos e temperos.

Os celíacos podemos comer carne, peixe, ovos, verduras, legumes, hortaliças, frutas, arroz, milho, soja e batata. Estes alimentos devem ser cozidos sem farinha, assados grelhados, à brasa ou no seu estado natural.

**POR FAVOR: QUANDO PREPARE UMA COMIDA, SE TEM ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTE.**

[www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)