

SOFFRO DI CELIACHIA E PER QUESTO MOTIVO NON POSSO MANGIARE NESSUN CIBO CHE CONTENGA LA MINIMA QUANTITÀ DEI SEGUENTI CEREALI: GRANO (FRUMENTO), ORZO, SEGALE E AVENA.

I principali alimenti che contengono questi cereali sono la pizza, la farina, il pane, i diversi tipi di pasta (penne, anellini, fusilli, tagliatelle, capelli d'angelo, lasagne, spaghetti...), cornetti, panzerotti e calzoni, alcuni dolci, crocchette, cibi infarinati, salse, minestre, pasticcini, biscotti, fette biscottate, il malto, estratto di malto, quasi tutti gli insaccati, e alcuni brodi.

Posso mangiare: carne, pesce, uova, verdure, legumi, ortaggi, frutta, riso, mais, soia e patate. Questi alimenti devono essere cucinati senza usare la farina. Per questo motivo i cibi devono essere bolliti, arrostiti, alla piastra, alla brace o nel suo stato naturale. Le sarei grato se può avvertirmi della presenza di uno qualsiasi di questi cereali nel suo menù.

GRAZIE

Texto en español

HE SIDO DIAGNOSTICADA COMO CELÍACA

Podría ponerme enferma si tomo cualquier alimento que contenga gluten: trigo, cebada, centeno, avena e los productos derivados de estos cereales. Esto incluye harina, pan, pastas, empanadillas, croquetas rebozados, salsas, sopas, pasteles, galletas, bizcochos, malta, extracto de malta, muchos de los embutidos extractos de caldos.

Los celíacos PODEMOS tomar, carne, pescado, huevos, verduras, legumbres, hortalizas, frutas, arroz, maíz y patata. Estos alimentos deben de ser cocinados sin harina, sin salsas, es decir cocidos, asados, a la plancha a la brasa o en su estado natural.

POR FAVOR, PODRÍA INDICARME QUÉ PLATOS PUEDO COMER EN SU RESTAURANTE. PODRÍA PREPARARME UNA COMIDA SIN GLUTEN.

GRACIAS