



**Asociación de
Celíacos de
Madrid**

info

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

Sairastan keliakia –nimistä sairautta ja minun täytyy noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. Voin sairastua vakavasti gluteenia sisältävästä ruoasta.

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.

En pysty syömään mitään ruokia jotka sisältävät jauhoja tai jyviä joko vehnästä, rukiista, ohraasta tai kaurasta, esimerkiksi:soijakastike, pasta -ja makaronivalmisteet, mannasuurimot, leivät, kakut ja leivonnaiset.

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

Kun ruuanvalmistuksessa ei ole käytetty yhtään vehnää, ruista, ohraa tai kauraa, voin syödä ongelmitta hedelmiä, vihanneksia, perunoita, lihaa, kalaa, riisiä, kvinoa tai polentaa.

Please make sure that my dish is prepared gluten-free and is cooked without any breadcrumbs or batter.

Voisitteko ystävällisesti varmistaa, että ruokani valmistetaan gluteenittomasti ja ilman leivittämistä tai taikinakuorta.

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

Voisitteko kertoa minulle mitä annoksia, myös paikallisista erikoisuuksista, voin syödä turvallisesti. Jos ette tiedä tai ette ole varma, olkaa ystävällisiä ja kertokaa minulle, kiitos.

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 gluten-free products?

Voisitteko kertoa myydäänkö liikkeessänne gluteenittomia tuotteita? Jos ei, voisitteko opastaa minut liikkeeseen jossa gluteenittomia tuotteita saatettaisiin myydä?

Thank you very much for your help!
Kiitos avustanne!