



**Asociación de  
Celíacos de  
Madrid**

**info**

**Gluténérzékeny vagyok, ezért csak gluténmentes ételeket ehetek - így meg tudom előzni azt, hogy rosszul legyek és a tüneteim kiújuljanak.**

Nem szabad olyan ételeket ennem, amelyekben búza, árpa, rozs vagy zab is van – liszt, vagy bármilyen más formában (például: tészta, kenyér, dara, sütemények, torták, szójaszósz, zsemlemorzsa, stb.).

Csak olyan ételeket szabad ennem, amiben nincs búza, árpa, rozs és zab: zöldségek, gyümölcsök, húsok, halak, rizs, burgonya, kukorica, tej, sajt, stb. - ha a készítésükhöz nem használtak gabonaféléket.

Kérem, ügyeljenek arra, hogy az ételém gluténmentes legyen, búzaliszt, zsemlemorzsa, rántás, stb. nélkül készüljön.

Kérem, ajánljon olyan ételeket – elsősorban helyi különlegességeket-, amelyek gluténmentesek. Ha egy ételről nem tudja biztosan, hogy gluténmentes, kérem, jelezze.

Lehet Önöknél gluténmentes élelmiszereket vásárolni? Tud egy olyan üzletet javasolni, ahol gluténmentes élelmiszereket lehet vásárolni?

**Köszönöm szépen a Segítséget!**