



**Asociación de  
Celíacos de  
Madrid**

**info**

## **GLUTENSİZ DIYET**

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 çesniler de olmamalıdır.

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

**Anlayışınız ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.**