



Asociación de Celíacos  
y Sensibles al Gluten

لديّ مرض اسمه 'سيليكال' ويجب عليّ ان اتبع حمية  
جديّة 'غلوتن'

اذا اكلت القمحا و الجاودارا و الشعيرا و الحرطال,  
سوف اصبح مريضا

هل يوجد في هذا الطعام قمح او ايّ نو من انواعه

استطيع ان اكل الرز و الذرة و البطاطا و كلّ و انواع  
تافاكهة و الخضار و البيض و الاجبان و الحليب و  
الحمّ و هنواعها و السمك, بشرط انه لا يطبخ مع  
القمح و مخيض لبن و بيض الخ او فتات الخبز او  
المصّصة