



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

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

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

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

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

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

Kiitos avustanne!