



SOFFRO DI CELIACHIA E PER QUESTO MOTIVO NON POSSO MANGIARE NESSUN CIBO CHE CONTENGA

LA MINIMA QUANTITÀ DEI SEGUENTI CEREALI: GRANO (FRUMENTO), ORZO, SEGALE E AVENA.

I principali alimenti che contengono questi cereali sono la pizza, la farina, il pane, i diversi tipi di pasta (penne, anellini, fusilli, tagliatelle, capelli d'angelo, lasagne, spaghetti...), cornetti, panzerotti e calzoni, alcuni dolci, crocchette, cibi infarinati, salse, minestre, pasticcini, biscotti, fette biscottate, il malto, estratto di malto, quasi tutti gli insaccati, e alcuni brodi.

Posso mangiare: carne, pesce, uova, verdure, legumi, ortaggi, frutta, riso, mais, soia e patate. Questi alimenti devono essere cucinati senza usare la farina. Per questo motivo i cibi devono essere bolliti, arrostiti, alla piastra, alla brace o nel suo stato naturale. Le sarei grato se può avvertirmi della presenza di uno qualsiasi di questi cereali nel suo menù.

GRAZIE.