



I suffer from an illness called coeliac disease and have to follow a strict gluten-free diet, or I may become very unwell.

- Добрый день. У меня целиакия – заболевание, при котором я должен (а) Придерживаться строгой безглютеновой диеты, т.к. в случае ее нарушения у меня могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

I cannot eat any foods containing flours or grains of wheat, rye, barley or oats, for example: soy sauce, pasta, semolina, bread, cakes and pastries.

- Я не могу есть ничего, что содержит муку или компоненты злаковых, таких как пшеница, ячмень, рожь и овес, например: соевый соус, макароны, манная крупа, хлеб, пирожные, печенье, пирожки.

As long as no wheat, rye, barley or oats are used in their preparation, I can eat all kinds of fruit, vegetables, including potatoes, meat, fish, rice and polenta.

- При этом я могу есть фрукты, овощи, в том числе, картофель, мясо, рыбу, рис, Кукурузную кашу, если при их приготовлении не используются пшеница, ячмень, рожь и овес.