

# Kiitos kutsusta!

Minulla on keliakia, joten noudatan gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä muruakaan vehnää, ohraa tai ruista.

Mikäli haluat tarjota minulle jotain, voin auttaa sinua valitsemaan minulle turvallista syötävää. Halutessasi voin ottaa mukaani omat eväät, se sopii ihan hyvin.

## Kaupoissa monenlaista gluteenitonta

Minulle sopivia gluteenittomia tuotteita myydään kaupoissa valmiina. Tarkista ainesosaluettelosta, että tuotteessa ei ole vehnää, ohraa tai ruista. Esimerkiksi kastikkeessa tai liemikuutiossa saattaa olla vehnää tai jäätelö saattaa sisältää keksinmuruja.

Gluteenittomia keksejä, muffineita, kääretorttuja, pullia ja leipiä löytyy sekä pakastealtaasta että tuorehyllystä. Etsi paketista Gluteenittoman tuotteen merkki tai merkintä "gluteeniton".



Gluteenittoman tuotteen merkki kertoo, että tuote on tutkitusti gluteeniton.



## Varaa gluteenittomille oma tarjoiluastia

Joskus tavanomaisista tuotteista, kuten kekseistä, saattaa levitä ruokaillessa muruja käsien mukana gluteenittomiin tuotteisiin. Muruja ei leviä, kun laitat gluteenittomat tuotteet esille eri tarjoiluastiaan. Voi sijoittaa tuotteet kauemmas muista tai suojata ne kuvulla tai kelmulla.

Mikäli tarjoat leipäjä, tarvitsen levitettä, josta kukaan muu ei ole vielä ottanut.

Autan mielelläni, mikäli joku asia mietityttää tuotteiden valinnassa tai esillepanossa. Lisätietoja keliakiasta ja gluteenittomuudesta löydät myös sivulta keliakialiitto.fi.

Ystävällisin terveisin

\_\_\_\_\_, p. \_\_\_\_\_

*Kiva nähdä!*

# Kiitos kutsusta!

Minulla on keliakia, joten noudatan gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä muruakaan vehnää, ohraa tai ruista.

Mikäli haluat tarjota minulle jotain, voin auttaa sinua valitsemaan minulle turvallista syötävää. Halutessasi voin ottaa mukaani omat eväät, se sopii ihan hyvin.

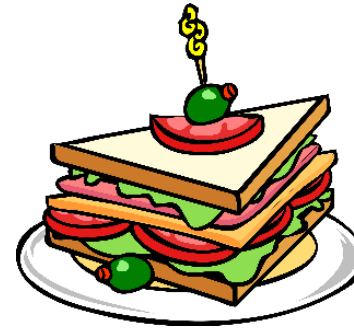
## Kaupoissa monenlaista gluteenitonta

Minulle sopivia gluteenittomia tuotteita myydään kaupoissa valmiina. Tarkista ainesosaluettelosta, että tuotteessa ei ole vehnää, ohraa tai ruista. Esimerkiksi kastikkeessa tai liemikuutiossa saattaa olla vehnää tai jäätelö saattaa sisältää keksinmuruja.

Gluteenittomia keksejä, muffineita, kääretorttuja, pullia ja leipiä löytyy sekä pakastealtaasta että tuorehyllystä. Etsi paketista Gluteenittoman tuotteen merkki tai merkintä "gluteeniton".



Gluteenittoman tuotteen merkki kertoo, että tuote on tutkitusti gluteeniton.



## Varaa gluteenittomille oma tarjoiluastia

Joskus tavanomaisista tuotteista, kuten kekseistä, saattaa levitä ruokaillessa muruja käsien mukana gluteenittomiin tuotteisiin. Muruja ei leviä, kun laitat gluteenittomat tuotteet esille eri tarjoiluastiaan. Voi sijoittaa tuotteet kauemmas muista tai suojata ne kuvulla tai kelmulla.

Mikäli tarjoat leipäjä, tarvitsen levitettä, josta kukaan muu ei ole vielä ottanut.

Autan mielelläni, mikäli joku asia mietityttää tuotteiden valinnassa tai esillepanossa. Lisätietoja keliakiasta ja gluteenittomuudesta löydät myös sivulta keliakialiitto.fi.

Ystävällisin terveisin

\_\_\_\_\_, p. \_\_\_\_\_

*Kiva nähdä!*