

## ESPAÑA (Spanish)

*Tengo una enfermedad llamada Celiacía y debo seguir una dieta estricta sin gluten. No puedo comer pequeñas cantidades de trigo, centeno, cebada y avena pero sí: arroz, maíz, alforfón, patatas, carne, pescado y verduras. ¿Podría indicarme qué plato del menú sería adecuado para mí o prepararme algún plato sin gluten, por favor?*

*Muchas gracias por su ayuda.*

---

*Sairastan keliakiaa ja noudatan tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa. Voin syödä esimerkiksi riisiä, maissia, tattaria, perunaa, lihaa, kalaa ja kasviksia. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat gluteenittomia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa gluteenittomiksi?*

*Kiitos avustanne.*