

ITALIA (Italian)

Sono affetto da Celiachia e devo seguire una rigorosa dieta senza glutine. Non posso mangiare la minima traccia di frumento, orzo, segale ed avena. Posso mangiare riso, mais, grano saraceno, patate, carne, pesce, verdura. Potete indicarmi i piatti del vostro menù idonei alla mia dieta o prepararmi una pietanza senza glutine, per favore?

Vi ringrazio per l'aiuto.

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.