

ΚΡΕΙΚΚΑ (Greek)

Υποφέρω από μια πάθηση η οποία ονομάζεται Νόσος Κοιλιοκάκη. Συνεπώς, πρέπει να ακολουθώ ένα αυστηρό διαιτολόγιο χωρίς γλουτένη. Δεν μπορώ να φάω την παραμικρή ποσότητα σιταριού, σίκαλης, κριθαριού ή βρώμης, καθώς ούτε και τρόφιμα τα οποία περιέχουν αυτά τα συστατικά. Μπορώ να φάω, για παράδειγμα, κρέας, ψάρι, λαχανικά, φρούτα, πατάτες, ρύζι, καλαμπόκι και φαγόπυρο. Θα σας παρακαλούσα να με ενημερώσετε για τα πιάτα του μενού σας που θα μπορούσα να καταναλώσω ή που θα μπορούσατε να ετοιμάσετε χωρίς όμως να χρησιμοποιήσετε σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη ή βρώμη.

Σας ευχαριστώ για τη βοήθεια.

Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?

Kiitos avustanne.