

# GERMAN

ALLEMAND · ALEMÁN · TEDESCO · DEUTSCH · NIEMIECKI



Ich habe eine Krankheit, die **Zöliakie** genannt wird. Deswegen muss ich unbedingt **glutenhaltige** Lebensmittel vermeiden.



**Ich kann keinen Weizen essen** (einschließlich Durum und Dinkel) und daraus hergestellte Lebensmittel wie Grieß, Couscous, Bulgur und Brot, Semmelbrösel, Nudeln und Eiernudeln. Ich kann kein paniertes Fleisch und mit **Weizenmehl** eingedickten Suppen und Soßen essen. Ich kann auch keine Lebensmittel essen, die **Roggen, Gerste** (einschließlich Bier) und **Hafer** enthalten.



Die Lebensmittel, die **ich essen kann**, sind **Reis, Mais**, Hirse, Buchweizen, Tapioka und Kartoffeln (einschließlich Mehl), Bohnen, Erbsen, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen, es sei denn, sie sind mit den oben genannten Zutaten verunreinigt.



Häufig enthalten auch **verarbeitete Lebensmittel** wie **Sojasauce**, Ketchup, Senf, Gewürze, Brühwürfel oder Fleischwaren Gluten – **bitte verwenden Sie sie nicht**. Sie können nur verwendet werden, wenn sie **glutenfrei** sind. Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, fragen Sie bitte mich.

Häufig verwendete Symbole für „glutenfrei“   



Sogar **die kleinste Menge an Gluten** wird mich **sehr krank** machen. Um eine Verunreinigung zu vermeiden, verwenden Sie bitte keine Küchenutensilien, Wasser oder Öl, die mit den Produkten in Berührung gekommen sind, die ich nicht essen kann.

Vielen Dank für Ihre Hilfe und Ihr Verständnis.

1

Posso mangiarlo  
Das kann ich essen.

2

Non posso mangiarlo  
Das kann ich nicht essen.

3

Non sono sicuro/-a  
Ich bin mir nicht sicher.

4

Questo cibo o salsa contiene farina di grano?  
Enthält dieses Lebensmittel odpoter diese Sauce Weizenmehl?

5

Di che cereale è fatto questo cibo?  
Aus welcher Art von Getreide wurde dieses Lebensmittel vorbereitet?

6

Questo pasto è sicuro?  
Ist diese Speise sicher?

7

Posso chiedere assistenza nella scelta dei piatti dal menu?  
Darf ich Sie um Hilfe bei der Auswahl eines Gerichtes aus der Speisekarte bitten?

8

Per favore non aggiungere farina di grano.  
Bitte fügen Sie kein Weizenmehl hinzu.

9

Per favore non aggiungere salsa di soia.  
Bitte fügen keine Sojasauce hinzu.

10

Può essere usata farina di riso, mais o fecola di patate.  
Es kann Reismehl, Maismehl oder Kartoffelstärke verwendet werden.

## Zusätzliche Notizen:



© 2019 GFC - [www.glutenfreecard.com](http://www.glutenfreecard.com)

Translated by diuna.biz

