

ITALIAN

ITALIEN · ITALIANO · ITALIANO · ITALIENISCH · WŁOSKI



Ho una malattia chiamata **celiachia** e devo assolutamente evitare gli alimenti che contengono **glutine**.



Non posso mangiare grano (il grano duro e il farro compresi) e gli alimenti fatti da grano, come semolino, cuscussù, bulgur e pane, pane grattugiato, pasta e pasta all'uovo. Non posso mangiare carne impanata e zuppe oppure salse addensate con **farina di grano**. Non posso neanche mangiare gli alimenti che contengono **segale, orzo** (compresa la birra) e **avena**.



Gli alimenti che **posso mangiare** sono i seguenti: **riso, mais**, miglio, grano saraceno, tapioca e patate (farine comprese), fagioli, piselli, carne, pesce, uova, latticini, verdura, frutta, noci e semi, purché non siano contaminati dagli ingredienti sopra elencati.



Spesso anche **gli alimenti trasformati**, come **la salsa di soia**, il ketchup, la senape, le spezie, i cubetti di brodo o la carne trasformata contengono glutine – **per favore non usarli**. Possono essere utilizzati solo se sono contrassegnati come **privi di glutine**. In caso di dubbio, per favore chiedermi.

Simboli "senza glutine" comunemente usati   



Anche la **più piccola quantità di glutine** mi farà **molto male**, quindi, per evitare la contaminazione, per favore non utilizzare utensili da cucina, acqua o olio che sono stati a contatto con prodotti che non posso mangiare.

Grazie mille per il suo aiuto e comprensione.

1

Posso mangiarlo
Posso mangiarlo

2

Non posso mangiarlo
Non posso mangiarlo

3

Non sono sicuro/-a
Non sono sicuro/-a

4

Questo cibo o salsa contiene farina di grano?
Questo cibo o salsa contiene farina di grano?

5

Di che cereale è fatto questo cibo?
Di che cereale è fatto questo cibo?

6

Questo pasto è sicuro?
Questo pasto è sicuro?

7

Posso chiedere assistenza nella scelta dei piatti dal menu?
Posso chiedere assistenza nella scelta dei piatti dal menu?

8

Per favore non aggiungere farina di grano.
Per favore non aggiungere farina di grano.

9

Per favore non aggiungere salsa di soia.
Per favore non aggiungere salsa di soia.

10

Può essere usata farina di riso, mais o fecola di patate.
Può essere usata farina di riso, mais o fecola di patate.

Note aggiuntive:



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

