



GREEK

GREC · GRIEGO · GRECO · GRIECHISCH · GRECKI


- 1 Posso mangiarlo
Μπορώ να το φάω.
- 2 Non posso mangiarlo
Δεν μπορώ να το φάω.
- 3 Non sono sicuro/-a
Δεν είμαι σίγουρος/η.
- 4 Questo cibo o salsa contiene farina di grano?
Στο φαγητό αυτό ή στην σάλτσα περιέχεται αλεύρι σιτηρών;
- 5 Di che cereale è fatto questo cibo?
Από τι σιτάρι είναι φτιαγμένο αυτό το φαγητό;

 Έχω μια ασθένεια που ονομάζεται **κοιλιοκάκη** και πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγω τα τρόφιμα που περιέχουν **γλουτένη**.

 **Δεν μπορώ να καταναλώσω σιτηρά** (συμπεριλαμβανομένου του σκληρού σίτου και της όλυρας) καθώς και τρόφιμα που παρασκευάζονται από αυτά, όπως σμιγνάλι, κους-κους, μπουλγκούρ και ψωμί, τριμμένη φρυγανιά, ζυμαρικά και νούγιες αυγών. Δεν μπορώ να φάω παναρισμένο κρέας καθώς και σούπες ή σάλτσες που περιέχουν **αλεύρι σίτου**. Δεν μπορώ επίσης να καταναλώσω τρόφιμα που περιέχουν **σίκαλη, κριθάρι** (συμπεριλαμβανομένης της μπύρας) και **βρώμη**.


 Τα τρόφιμα που **μπορώ να φάω** είναι: **ρύζι, καλαμπόκι, κεχρί, φαγόπυρο, ταπίοκα και πατάτες** (συμπεριλαμβανομένου του πατατάλευρου), φασόλια, μπιζέλια, κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, λαχανικά, φρούτα, καρύδια και σπόρους εφόσον δεν έχουν μολυνθεί με τα συστατικά που αναφέρονται παραπάνω.

- 6 Questo pasto è sicuro?
Αυτό το γεύμα είναι ασφαλές;
- 7 Posso chiedere assistenza nella scelta dei piatti dal menu?
Μπορείτε να με βοηθήσετε στην επιλογή ενός πιάτου από το μενού;
- 8 Per favore non aggiungere farina di grano.
Παρακαλώ μην προσθέσετε αλεύρι από σιτάρι.
- 9 Per favore non aggiungere salsa di soia.
Παρακαλώ μην προσθέσετε σάλτσα σόγιας.
- 10 Può essere usata farina di riso, mais o fecola di patate.
Μπορεί να γίνει χρήση ρυζάλευρου, καλαμποκάλευρου ή άμυλο πατάτας.

 Συχνά τα **επεξεργασμένα τρόφιμα** όπως η **σάλτσα σόγιας**, το κέτσαπ, η μουστάρδα, τα μπαχαρικά, οι κύβοι λαχανικών και κρέατος ή το επεξεργασμένο κρέας περιέχουν επίσης γλουτένη - **παρακαλούμε να μην τα χρησιμοποιείτε**. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο εάν χαρακτηρίζονται ως **μη περιέχοντα γλουτένη**. Σε περίπτωση αμφιβολιών, παρακαλώ ρωτήστε με.

Συχνά χρησιμοποιούμενα σύμβολα έλλειψης γλουτένης



 Ακόμη και η **μικρότερη ποσότητα γλουτένης** θα με κάνει να **αρρωστήσω πολύ**, έτσι λοιπόν, για να αποφευχθεί η μόλυνση, παρακαλώ μην χρησιμοποιείτε μαγειρικά σκεύη, νερό ή λάδι, τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με προϊόντα που δεν μπορώ να φάω.

Πρόσθετες σημειώσεις:

Σας ευχαριστώ πολύ για την βοήθεια και την κατανόησή σας.



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

