



Greek Gluten Free Restaurant Card

Έχω κολικούς και πρέπει να ακολουθήσω μια δίαιτα με φαγητά χωρίς γλουτένη.

Επομένως μπορεί να αρρωστήσω πάρα πολύ εάν φάω φαγητά που περιέχουν τα αλεύρια ή τους σπόρους σιταριού, σίκαλης, κριθαριού και βρώμης.

Λυτό το φαγητό περιέχει το αλεύρι ή τους σπόρους σιταριού, σίκαλης, κριθαριού, ή βρώμης; Εάν δεν είσατε σίγουροι για το τι περιέχει το φαγητό, παρακαλώ να μου το πείτε.

Μπορώ να φάω φαγητά που περιέχουν, ρύζι, καλαμπόκι, πατάτες, όλων των ειδών λαχανικά και φρούτα, αυγά, τυρί, γάλα, κρέας, και ψάρι - **εφόσον δεν είναι μαγειρεμένα με σταρένιο αλεύρι, κουρκούτι, ψίχουλα, ή σάλτσα.**

Ευχαριστώ για τη βοήθεια σας.

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiactravel.com)