Basque Gluten Free Restaurant Card

Zeliakoa naiz, eta glutenik gabeko dieta zorrotza jarraitu behar dut ezinbestean.

Glutena duten elikagaiak jateak larriki kaltetu dezake nire gorputza. Garia, zekalea, garagarra edota oloarekin egindako irinekin edota labore horiek dituzten osagaiekin prestatutako elikagaiek, berezki.

Janari honek garia. zekalea, garagarra edota oloa ote duen jakin nahiko nuke, edota horietakoren baten irinarekin prestatu ote den. Osagaien edota prestatzeko moduaren inguruko zalantzarik izango bazenu, eskertuko nizuke horren berri ematea.

Arroza, artoa, patata, edozein barazki eta fruta, arrautzak, gazta, esnea, haragia edota arraina lasai jan dezaket, beti ere, gari- irinarekin, ogi arraspatu- arekin edota glutena duten osagaiekin prestatuak izan ez baduta, edota horiekin kontakturik izan ez badute. Saltsarik gabe, askoz hobe, badaezpada.

Mila eskerzure laguntzagatik.

© Copyright Celiac Travel.com