



## Finnish Gluten Free Restaurant Card

Sairastan keliakia-nimistä sairautta ja minun täytyy noudattaa gluteenitonta ruokavaliota.

**On mahdollista, että sairastun vakavasti, jos syön vehnä-, ohra-, ruis-tai kaurajauhoa tai -jyviä.**

Sisältääkö tämä ruoka vehnä-, ruis-, ohra-tai kaurajauhoa tai -jyviä? Kertokaa minulle, jos ette ole varma, mitä ruoka sisältää.

Voin syödä riisiä, maissia, perunoita ja kaikenlaisia vihanneksia sisältävää ruokaa sekä hedelmiä, kananmunia, juustoa, maitoa, lihaa ja kalaa - **jos valmistukseen ei ole käytetty vehnäjauhoja, taikinakuorutusta, leivänmuruja tai kastiketta.**

**Kiitokset avustanne!**

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