



## Norwegian Gluten Free Restaurant Card

Jeg lider av sykdommen cøliaki, og kan derfor ikke spise/drikke noe som inneholder gluten. Gluten finnes i hvete, bygg, malt, rug, havre, spelt, dinkel, kli, triticale, durumhvete, rugmalt og maltekstrakt.

Vennligst unngå sauser og soyasaus i maten min. De fleste soyasauser inneholder gluten. Dersom dere mener soyasausen dere benytter ikke gjør det, vennligst la meg lese ingredienslisten selv.

Om jeg får i meg mat/drikke som inneholder gluten risikerer jeg å bli veldig syk. Dersom dere er det minste i tvil om at maten dere skal servere meg inneholder gluten, vennligst gi meg beskjed.

Jeg kan spise alle former frukt og grønnsaker, fisk, egg, kjøtt, melk, ost, poteter og ris - så lenge de ikke er tilberedt med saus, hvetemel, krutonger, strøkavring eller glutenholdig soyasaus.

Tusen takk for hjelpen.

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