



FINNISH

Gluteeniton ruokavalio: Sairastan keliakiaa. Tämä tarkoittaa, että en voi syödä tai juoda mitään, mikä sisältää vehnää, ruista, ohraa, kauraa, spelttiä tai muita vehnätuotteita kuten ruisvehnää (tritikali), kamuttia, emmervehnää tai bulguria jne., jauhoja, leipäpaloja, saostusaineita tai päällysteitä, joissa on em. viljalajien muruja.

Olisitteko ystävällinen ja auttaisitte minua löytämään minun ruokavaliooni sopivaa syötävää. Kiitos jo etukäteen yhteistyöstänne.

www.glutenfreeadventures.net